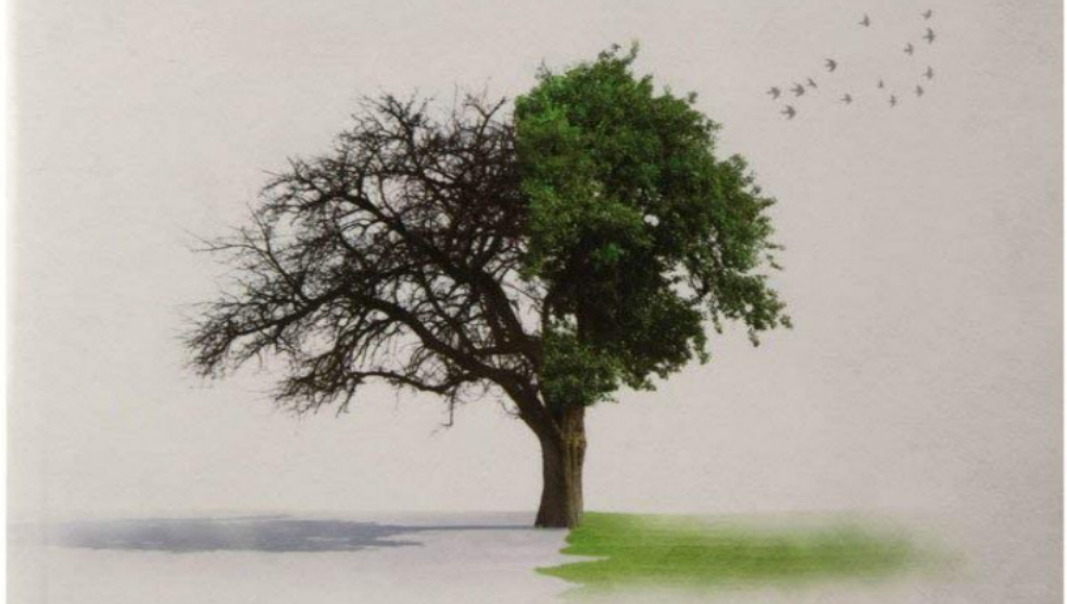
RICK WARREN

12 lições para obter uma vida próspera com Deus

Poder para mudar sua vida



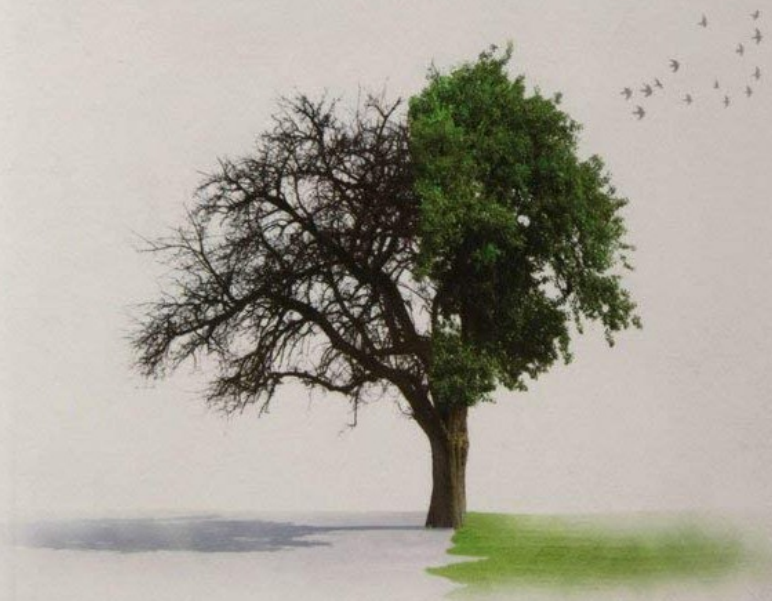
MAIS DE 40.000 EXEMPLARES VENDIDOS

Vida

RICK WARREN

12 lições para obter uma vida próspera com Deus

Poder para mudar sua vida



MAIS DE 40.000 EXEMPLARES VENDIDOS

Vida

Livros de Rick Warren

A vida com propósitos®

A Igreja com Propósitos®

Métodos de estudo bíblico de Rick Warren

Por que diabos estou aqui?

Série Vivendo com Propósito

As respostas de Deus às perguntas difíceis da vida

O poder de Deus para mudar sua vida

RICK WARREN
G O D ' S P O W E R T O
MUDANÇA
SUA VIDA

ZONDERVAN

ZONDERVAN.com/
AUTHORTRACKER
follow your favorite authors

ZONDERVAN

O poder de Deus para mudar sua vida
Formato ePub
Copyright © 1990, 2006 por Rick Warren
Publicado anteriormente como O poder de mudar sua vida

Os pedidos de informação deverão ser dirigidos a:

Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530

ISBN-10: 0-310-29626-9

Todas as citações das Escrituras, salvo indicação em contrário, foram retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®. NVI®. Copyright © 1973, 1978, 1984 pela Sociedade Bíblica Internacional. Usado com permissão de Zondervan. Todos os direitos reservados.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio – eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro – exceto breves citações em resenhas impressas, sem a permissão prévia de O editor.

Design de interiores: Beth Shagene
Design da capa: Curt Diepenhorst
Foto da capa: Vinconzo Lombardo/Getty Images
Ilustração da capa: Jim Dobbs

Para Amy, Joshua e Matthew.
Estou muito orgulhoso de cada um de vocês.
Minha oração é que suas vidas
demonstrar a mensagem deste livro.

CONTEÚDO

Prefácio 9

1. O poder de mudar sua vida 11

2. A parte de Deus e a minha parte na minha mudança 27

3. Tornando-se uma pessoa mais amorosa 47

4. A escolha de se alegrar! 65

5. Vida pacífica num mundo tenso 81

6. Desenvolvendo sua paciência 99

7. Exibindo um pouco de bondade 119

8. Vivendo uma boa vida 137

9. Aquele com quem se pode contar 157

10. Uma abordagem gentil 175

11. Desenvolvendo Autocontrole 195

12. Uma vida produtiva 215

Traduções da Bíblia 233

Notas 235

Sobre o Autor 237

Sobre a Editora 238

Prefácio

O que você gostaria de mudar em você mesmo? Você gostaria de estar mais confiante ou mais relaxado? Talvez você queira ser mais extrovertido, menos ansioso ou menos medroso. A maioria de nós está mais do que interessada em mudar porque percebemos que sempre há espaço para melhorias.

Provavelmente até lemos alguns livros de autoajuda e tentamos mudar, apenas para nos vermos voltando ao que não queríamos ser. Então, o que devemos fazer?

Este livro trata principalmente de duas coisas: de onde vem o poder de mudar e como queremos ser depois de mudarmos.

O resultado final é que Jesus Cristo nos oferece o poder que precisamos para nos tornarmos o que ele deseja que sejamos. Este livro revela ambas as verdades expressas na Bíblia – especificamente no livro de Gálatas. Ali lemos que o resultado do poder de Cristo é "amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio" (Gálatas 5:22-23). Esta é uma lista desafiadora. Provavelmente possuímos algumas dessas qualidades por natureza; o resto – bem, é por isso que queremos mudar.

A mudança não vem de uma só vez. Pode levar algum tempo. Mas quando confiamos no poder de Deus, podemos mudar. Minha oração é que, ao ler este livro e refletir sobre essas qualidades, você abrace o poder que Cristo oferece, abandone aquelas características que você realmente não deseja e se torne a pessoa que ele — e você — deseja que você seja.

CAPÍTULO 1

O PODER PARA MUDAR SUA VIDA

Nos anos em que sou pastor, a pergunta número um que me fazem é: “Rick, por que não posso mudar? Eu quero mudar – eu realmente quero. Mas não sei como.” Ou, às vezes, um questionador acrescentará: “Mas eu não tenho o poder”.

Participamos de seminários e conferências em busca de uma cura indolor pela qual nossas vidas possam ser destruídas e mudadas pela autodisciplina instantânea. Fazemos dietas. (Certa vez, fiz dieta durante uma tarde inteira.) Participamos de academias de ginástica e nosso entusiasmo permanece forte por cerca de duas semanas. Então voltamos à mesma velha rotina. Nós não mudamos. Lemos livros de autoajuda, mas o problema dos livros de autoajuda é que eles nos dizem o que fazer, mas não nos dão o poder para fazê-lo. Eles dizem coisas como: “Livre-se de todos os seus maus hábitos. Seja positivo; não seja negativo.” Mas como? Onde obtemos o poder de mudar? Como tiramos nossas vidas da neutralidade? Como saímos do molde em que estamos? A boa notícia é que o Cristianismo oferece o poder que precisamos.

PODEMOS TER O PODER DA RESSURREIÇÃO

A palavra poder ocorre cinquenta e sete vezes no Novo Testamento. É usado para descrever o evento mais poderoso que já aconteceu, um evento que separou AD de AC – a ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos. E esse poder da ressurreição está disponível para mudar a sua vida!

O mais importante na vida é conhecer a Cristo e experimentar o poder da sua ressurreição. Paulo escreve: “Quero conhecer a Cristo e o poder da sua ressurreição” (Filipenses 3:10). Em outra carta, ele diz aos seus leitores: “Oro para que vocês comecem a compreender quão incrivelmente grande é o seu poder para ajudar aqueles que acreditam nele. É esse mesmo grande poder que ressuscitou Cristo dentre os

mortos e o assentou no lugar de honra à direita de Deus no céu" (Efésios 1:19 – 20 LB).

Paulo usa a palavra grega para poder, dunamis, que é a raiz da nossa palavra dinamite. Então Paulo está dizendo: "Deus quer dar a você o poder da dinamite que pode mudar sua vida". Sim, o mesmo poder que ressuscitou Jesus Cristo dos mortos há dois mil anos está disponível para nós agora mesmo para transformar as fraquezas das nossas vidas em forças. A Bíblia descreve o poder da ressurreição como o poder de cancelar o nosso passado, o poder de vencer os nossos problemas e o poder de mudar a nossa personalidade.

O poder de Deus cancelará nosso passado

Primeiro, o poder da ressurreição é o poder de cancelar o nosso passado – as nossas falhas, erros, pecados e arrependimentos. Quando digo "cancelar", não estou falando em negar o passado como se ele nunca tivesse acontecido. Cancelar significa eliminar, neutralizar, compensar algo.

Você já chegou na metade de um projeto e desejou poder recomeçar? Suponha que você esteja pintando a sala de estar e dê um passo para trás e observe a cor que parecia perfeita no gráfico de amostra. Na parede, porém, não parece tão perfeito. Você gostaria de poder começar de novo.

Muitas pessoas se sentem assim em relação à vida: "Cometi tantos erros. Eu gostaria de poder simplesmente eliminá-los e começar de novo." Falhas, problemas, decisões erradas – todos nós sofremos com isso. Mas algumas pessoas simplesmente não conseguem abandonar o passado e, como resultado, deixam que o seu passado limite as suas oportunidades presentes. Eles vivem em constante estado de arrependimento, lamentando continuamente: "Se ao menos eu não tivesse feito isso" ou "Se ao menos eu tivesse feito essas mudanças". Eles repetidamente se questionam. E são atormentados por lembranças dolorosas. "Eu estraguei tudo e vou pagar por isso pelo resto da minha vida."

Deus diz que é desnecessário andarmos por aí com um pesado fardo de culpa, velhas mágoas e lembranças de erros. Em Colossenses 2:13-14 ele diz que perdoou todos os nossos pecados e cancelou todos os registros da dívida que tínhamos que pagar. Ele fez isso permitindo que Cristo fosse pregado na cruz.

Jesus Cristo conhece as coisas que fizemos de errado, mas não veio para acusá-las. Ele veio para apagá-las. Ele não veio para nos condenar; ele veio para nos mudar. Uma lousa limpa é possível! Pense em termos do Etch A Sketch do meu filho. Se ele bagunçar um desenho ou imagem, tudo o que ele precisa fazer é virá-lo para limpar a lousa; então ele pode começar tudo de novo. A Bíblia diz que é isso

que Deus faz com os erros que cometemos. Quando vamos até ele, ele limpa a lousa.

Em Jeremias 31:34, Deus diz aos israelitas que "não mais se lembrará dos seus pecados". Esta deve ser uma das declarações mais surpreendentes da Bíblia – que o Deus que fez o mundo "esquece". Quando nos aproximamos dele, admitimos nossos pecados e pedimos que nos perdoe, ele cancela nosso passado. Deus escolhe esquecer nossos erros, nossos erros, nossas falhas. Isso é uma boa notícia! Mesmo que morrêssemos esta noite e estivéssemos diante de Deus no céu, poderíamos perguntar-lhe sobre algum pecado que cometemos ontem, e ele diria: "Que pecado?" Ele cancelou nosso passado e nos libertou para seguirmos em frente com o presente.

Por que Deus pode cancelar seu passado

Qual é a base deste perdão?

Quando Jesus morreu, uma de suas últimas declarações na cruz foi: "Está consumado" (João 19:30). Essa frase consiste em apenas uma palavra em grego, tetelestai, que significa literalmente "pago integralmente, cancelado". Era a palavra que os comerciantes escreviam nas contas quando eram "pagas integralmente", e era a palavra carimbada num documento declarando que uma pena de prisão tinha sido comutada. Jesus diz que foi isso que ele fez na cruz. Ele pagou integralmente o preço por cada pecado que cometemos. Romanos 8:1 nos diz: "Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus". Jesus foi crucificado na cruz para que pudéssemos parar de nos crucificar. Ele estava preocupado com nossos problemas. Isso é uma boa notícia!

A questão é: se Deus esquece um pecado no momento em que o confessamos, você não acha que deveríamos esquecê-lo também? Há quanto tempo você se lembra de uma conta que pagou? Esqueço minhas contas assim que as pago. Não me preocupo com a conta de luz do mês passado. Da mesma forma, uma vez que Cristo pagou a nossa conta integralmente, não precisamos mais pensar nisso.

Alguém disse que quando entregamos a Deus todos os nossos erros e fracassos, ele os lança no fundo do mar. Então ele coloca uma placa que diz Proibido pescar. Ele não quer que continuemos desenterrando nossos pecados.

Paulo diz: "Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás… prossigo em direção ao alvo, para ganhar o prêmio para o qual Deus me chamou nos céus em Cristo Jesus" (Filipenses 3:13-14). No entanto, podemos causar um curto-circuito no poder de Deus em nossas vidas ao não acreditarmos que Deus realmente nos perdoou ou ao escolhermos não perdoar a nós mesmos. O poder de Deus é o poder de cancelar nosso passado.

O poder de Deus vencerá nossos problemas

O poder de Deus é também o poder para vencer nossos problemas. Todo mundo tem problemas. Eles vêm vivendo em um mundo caído. Se você acha que não tem problemas, verifique seu pulso. As únicas pessoas que não têm problemas estão nos cemitérios.

O verdadeiro problema é o que fazemos com nossos problemas. Inevitavelmente, tentamos resolvê-los com nosso próprio poder. Como sabemos quando estamos tentando resolver todos os nossos problemas com nossas próprias forças? Estamos cansados o tempo todo! Um homem que estava frustrado com sua falta de poder para vencer seus problemas resumiu isso quando disse: "Estou farto de estar doente e cansado". Ficamos assim quando tentamos resolver nossos problemas sozinhos. Deus quer que paremos de tentar e comecemos a confiar nele para resolver nossos problemas.

Conheci centenas de pessoas que sentem que suas vidas estão fora de controle. Eles me dizem: "Minha vida está fora de controle; Sou uma vítima das minhas circunstâncias. O que posso fazer? Estou impotente. Quase na hora em que consigo pagar as contas, alguém mexe nas contas." Quando eu pergunto a eles: "Como você está?" eles respondem: "Estou bem, dadas as circunstâncias". Bem, o que eles estão fazendo sob eles? Alguém já disse que as circunstâncias são como um colchão: se você estiver por cima, você fica tranquilo, mas se você ficar por baixo, você sufoca! Muitos de nós estamos sob nossas circunstâncias. Embora nem sempre possamos controlá-los, podemos controlar a forma como respondemos a eles.

Você pode estar dizendo: "Mas, Rick, você não conhece todos os problemas pelos quais estou passando. Estou passando por um momento difícil. Nesse caso, encorajo você a tirar o foco dos problemas e focar nas promessas de Deus.

Paulo pergunta em Romanos 8:35: "Quem nos separará do amor de Cristo? Haverá tribulação, ou dificuldade, ou perseguição, ou fome, ou nudez, ou perigo, ou espada?" Ele responde à sua pergunta no versículo 37: "Não, em todas estas coisas somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou". Você sabe o que é um conquistador? Um conquistador é "aquele que vence obtendo o controle". E Paulo diz que somos "mais que" vencedores. A palavra grega declara que somos superconquistadores e que podemos ter uma vitória esmagadora. Se colocarmos as nossas vidas nas mãos de Deus e confiarmos no poder da ressurreição de Cristo, nada poderá nos devastar. Nada pode nos engolir ou nos destruir. Essa é a mensagem da ressurreição e o cerne da Boa Nova.

Não importa quão sombria seja uma situação, Deus pode revertê-la. Não importa quão sem esperança a vida pareça, Deus traz esperança. O mesmo poder que permitiu a Jesus Cristo ressuscitar dos mortos

permite-nos superar os nossos problemas.

Atos 4 registra a primeira oposição séria à pregação do evangelho pelos apóstolos em Jerusalém. Quando as autoridades os ameaçaram, os apóstolos uniram-se e oraram. Observe pelo que eles oraram. Eles não pediram a Deus que parasse a oposição, mas sim que lhes desse ousadia sobrenatural diante da oposição (v. 29). Ele o fez (v. 31).

O poder de Deus mudará nossa personalidade

O poder da ressurreição permite-nos cancelar o nosso passado e vencer os nossos problemas, mas não é só isso. O poder da ressurreição também nos ajuda a mudar nossa personalidade. O que você gostaria de mudar em você e como faria isso? Ou, dito de outra forma: como seu cônjuge gostaria que você mudasse? Talvez isso fosse mais revelador. Uma esposa disse que seu marido é "muito temperamental" – 90% temperamental e 10% mental!

Como você completaria esta frase: "É típico de mim -"? É típico de mim chegar atrasado o tempo todo? É típico de mim não conseguir fazer dieta? É típico de mim colocar o pé na boca? É típico de mim explodir, ficar deprimido, ficar com raiva? Tenho certeza de que você conhece bem as partes de sua personalidade que mudaria se pudesse.

DEUS USA UM PROCESSO

Deus usa um processo de duas etapas para nos mudar. O primeiro passo é explicado em 2 Coríntios 5:17: "Se alguém está em Cristo, nova criatura é; o velho se foi, o novo chegou!" O ponto de viragem inicial é quando entregamos as nossas vidas a Cristo. Não somos mais os mesmos; uma nova vida começou. É por isso que a Bíblia chama esse passo de "nascer de novo". Nascer de novo não significa que reencarnamos; significa simplesmente que temos a chance de recomeçar. Não é virar uma nova página, mas sim conseguir uma nova vida, um novo começo. É um novo começo com uma grande diferença. Agora temos uma nova natureza e a habitação do Espírito Santo. Um conjunto de "baterias espirituais" está incluído para fornecer energia! Isso faz toda a diferença no mundo.

Nascer de novo, como nascer pela primeira vez, é apenas o começo. É seguido por um processo vitalício descrito em Romanos 12:2. J. B. Phillips parafraseia o versículo desta forma: "Não deixe o mundo ao seu redor comprimi-lo em seu próprio molde, mas deixe Deus remodelar suas mentes a partir de dentro, para que você possa provar na prática que o plano de Deus para você é bom, atende a todas as suas exigências e caminha em direção à meta da verdadeira maturidade."

No próximo capítulo examinaremos mais especificamente como

Deus nos ajuda a mudar e as ferramentas que ele usa. Depois examinaremos de perto como ele nos muda ao produzir em nós o fruto do Espírito, conforme listado em Gálatas 5:22-23. Cada capítulo será dedicado a uma dessas qualidades de caráter. Quando o Espírito Santo controlar a sua vida, ele produzirá em você nove características positivas: amor, alegria, paz, paciência, bondade, bondade, fidelidade, gentileza e autocontrole.

Quantas das pessoas com quem você trabalha ou convive apresentam essas qualidades? Quantas pessoas com quem você trabalha ou convive diriam que essas qualidades descrevem você? O triste fato é que, em vez de amar os outros, muitas vezes não somos amorosos. Em vez de vivermos alegremente, sentimo-nos derrotados, deprimidos e desanimados. Em vez de experimentar a paz, sentimo-nos tensos e pressionados. Em vez de sermos pacientes, ficamos frustrados e irritados. Em vez de mostrar bondade, é cada um por si. Em vez de modelarmos a bondade, muitas vezes sentimos que não há nada de bom em nós mesmos. Em vez de sermos fiéis, negligenciamos os nossos compromissos. É mais provável que respondamos aos outros com raiva ou ressentimento do que com gentileza. E em vez de praticarmos o autocontrole, observamos nossas vidas desmoronando.

Esses são os contrastes entre deixar o poder de Deus operar em nossas vidas e confiar em nosso próprio poder. Devemos lembrar, porém, que o fruto do Espírito não é algo que produzimos. É algo que Deus produz em nós quando confiamos totalmente nele com nossas vidas.

NÃO DESLIGUE

Apenas uma coisa o impedirá de mudar e se tornar a pessoa que você e Deus desejam que você seja. Não é o diabo. Não são outras pessoas. Não são circunstâncias. É procrastinação.

Conheço muitas pessoas que estão se preparando para viver, mas nunca o fazem. “Meu objetivo é mudar”, eles me dizem. E eu quero responder: “Isso é bom, mas quando você vai puxar o gatilho?”

A procrastinação é fatal. Um dia desses vou ao dentista. Um dia desses vou fazer aquela cirurgia que preciso. Um dia desses vou passar mais tempo com a família... levar a sério ser cristão... tornar-me ativo na igreja... ir atrás desse sonho. Um dia desses vou entrar em forma. Um destes dias! Na maioria das vezes, esse dia nunca chega.

POR QUE PASSAR MAIS UMA NOITE COM OS SAPOS?

Um dos meus filmes favoritos é Os Dez Mandamentos. Adoro a cena em que Charlton Heston, como Moisés, estende os braços e o Mar Vermelho se abre para que os israelitas possam passar. Minha família

se diverte com meu comportamento toda vez que vejo Os Dez Mandamentos porque, nas semanas seguintes, ando por aí andando e falando como Yul Brynner, que interpreta o Faraó no filme. Quando meus filhos me perguntam alguma coisa, eu respondo: “Então deixe que fique escrito; então deixe ser feito!

Um facto engraçado sobre os acontecimentos que rodearam o êxodo dos israelitas do Egipto diz respeito às dez pragas que Deus enviou sobre os egípcios. Cada praga zombava de um deus egípcio diferente. Por exemplo, os egípcios adoravam piolhos, então Deus lhes enviou muitos piolhos para adorar. Depois houve a praga das rãs. A Bíblia diz que havia rãs por toda parte. Tenho certeza de que a Sra. Faraó pressionou o marido para que cedesse e se livrasse dos sapos.

Finalmente, o Faraó convocou Moisés e disse: “Tudo bem, Moisés, eu desisto”. Então Moisés perguntou: “Quando vocês querem que eu me livre das rãs?” Agora a resposta do Faraó foi clássica. Ele disse: “Amanhã”. Ele devia estar louco! Por que alguém esperaria mais para remover os sapos?

Há um famoso sermão baseado neste texto chamado “Mais uma noite com os sapos”. Você gostaria de passar mais uma noite com os sapos? Por que diabos alguém adiaria uma mudança que seria positiva? Esperávamos que o Faraó dissesse: “Livrem-se das rãs agora mesmo!” Mas não, ele disse: “Amanhã”.

Você e eu fazemos isso o tempo todo. Procrastinamos adiando mudanças que sabemos que serão boas para nós. Por que? Talvez sejamos complacentes. Talvez tenhamos preguiça de mudar. Talvez tenhamos medo porque não sabemos o que as mudanças implicarão. Talvez sejamos muito orgulhosos ou apenas teimosos. Seja qual for o motivo, procrastinamos.

Os engenheiros espaciais da NASA nos dizem que a maior parte do combustível usado no lançamento de um foguete é queimado nos primeiros segundos após a decolagem. É preciso muita energia e impulso para tirar o foguete da plataforma de lançamento. Uma vez em movimento e em órbita, requer muito menos combustível e é mais fácil de controlar e dirigir. Superou a inércia.

Uma coisa é eu lhe dizer que Jesus Cristo pode cancelar o seu passado, ajudá-lo a vencer os problemas que você está enfrentando agora e mudar a sua personalidade. Mas é outra questão superar a inércia e deixá-lo começar a fazer isso agora! Embora você possa concordar com tudo o que eu digo, você ainda pode esperar e deixar Jesus ajudá-lo “um dia desses”.

Jesus Cristo tem o poder de fazer mudanças em sua vida agora. Ele lhe dará o poder para começar e o poder para continuar. Ele lhe dará o poder de quebrar as cadeias da procrastinação.

Se você não conseguiu abandonar seu passado, Jesus Cristo oferece

perdão completo. Ele pode recompor sua vida novamente. Você pode se sentir como Humpty Dumpty, tão fragmentado que nada pode restaurá-lo. Mas nunca é tarde para recomeçar! Você nunca é um fracasso até desistir.

Talvez você esteja sobrecarregado com seus problemas. A ressurreição de Jesus lembra-nos que nenhuma situação é desesperadora. Relaxar. Confie em Deus. Você não precisa ser controlado pelas circunstâncias. Nenhum problema é grande demais para Deus. Ele ainda está no negócio da ressurreição. O que você está esperando? Agora mesmo você pode dizer: "Jesus Cristo, tire minha vida. Pegue o bom, o ruim e o feio. Pegue cada parte de mim. Abra seu coração ao amor dele agora mesmo e deixe que o poder transformador da ressurreição se torne uma realidade em sua vida.

Putting Thoughts into Action

1. Pense no que significa não apenas perdoar, mas também esquecer.
2. Identifique um problema sobre o qual você está procrastinando e qual deve ser o primeiro passo para lidar com ele.

CAPÍTULO 2

A PARTE DE DEUS E A MINHA PARTE EM MUDAR-ME

Uma das minhas melhores lembranças de infância é o jardim do meu pai. Parecia que meu pai cultivava tudo em seu jardim. Na verdade, ele sempre cresceu o suficiente para alimentar toda a vizinhança. Quando as pessoas passavam pela nossa casa para uma visita, geralmente saíam com um saco cheio de vegetais frescos e frutas deliciosas.

O tipo de fruta que meu pai cultivava é apenas um tipo de fruta – fruta natural. Há também frutos biológicos, descendentes de animais e filhos de pessoas. Depois, há o fruto espiritual, e é disso que Deus fala em Gálatas 5:22-23: "Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio". Estas nove qualidades descrevem o caráter de um cristão frutífero e produtivo.

Como obtemos essas qualidades de caráter? Obviamente, Deus não nos ataca simplesmente um dia e de repente essas qualidades se materializam em nossas vidas. Ele usa um processo. Neste capítulo veremos esse processo.

É UMA PARCERIA

O apóstolo Paulo descreve o processo de duas partes que Deus usa em Filipenses 2:12-13, onde ele primeiro diz: "Operai a vossa salvação", e depois se vira e diz: "É Deus quem opera em vós". Parece uma contradição, não é? Mas não é. É um paradoxo. O sábio britânico G. K. Chesterton descreve um paradoxo como "a verdade invertida para chamar a atenção". Os escritos de Paulo contêm muitos paradoxos.

A chave para entender esse paradoxo é a pequena palavra no versículo 12. Observe que Paulo não diz: "Trabalhe pela sua salvação". Há uma grande diferença. Trabalhar por algo significa conquistá-lo, merecê-lo, merecê-lo. A Bíblia ensina claramente que a salvação não é

algo pelo qual temos que trabalhar. É um dom gratuito da graça de Deus. Paulo diz: “Trabalhe a sua salvação”. Paulo está falando sobre um “exercício espiritual”.

O que você faz em um treino físico? Você desenvolve ou tonifica os músculos que Deus lhe deu. Malhar significa cultivar, aproveitar ao máximo o que lhe foi dado. É isso que Paulo diz aqui: Cultive sua vida espiritual!

Deus tem uma parte no nosso crescimento espiritual, e nós também temos uma parte. Ele fornece a energia, mas precisamos acionar o interruptor para ligá-la. Trabalhe a sua salvação, pois é Deus quem opera em você.

Vejamos primeiro a parte de Deus neste processo e as ferramentas que ele usa. Depois veremos a nossa parte e algumas escolhas que precisamos fazer.

AS FERRAMENTAS QUE DEUS USA

Deus usa sua palavra

A primeira ferramenta que Deus usa para nos mudar é a Bíblia. Através das Escrituras ele nos ensina como viver. Segunda Timóteo 3:16-17 nos diz: “Toda a Bíblia nos foi dada por inspiração de Deus e é útil para nos ensinar o que é verdade e para nos fazer perceber o que está errado em nossas vidas; isso nos endireita e nos ajuda a fazer o que é certo. É a maneira de Deus nos deixar bem preparados em todos os momentos” (LB).

A Bíblia transformou sua vida? Ouvi falar de um canibal convertido numa ilha nos Mares do Sul que estava sentado perto de uma grande panela lendo a sua Bíblia quando um antropólogo usando um capacete de medula se aproximou dele e perguntou: “O que você está fazendo?”

O nativo respondeu: “Estou lendo a Bíblia”.

O antropólogo zombou e disse: “Você não sabe que o homem moderno e civilizado rejeitou esse livro? Não passa de um monte de mentiras. Você não deveria perder seu tempo lendo isso.

O canibal olhou-o da cabeça aos pés e respondeu lentamente: “Senhor, se não fosse por este livro, você estaria naquela panela!” A Palavra de Deus mudou a sua vida – e o seu apetite.

Se você realmente quer mudar sua vida, terá que se aprofundar na Bíblia. Você precisa lê-lo, estudá-lo, memorizá-lo, meditar nele e aplicá-lo.

Quando as pessoas me dizem que sua fé é fraca, eu lhes pergunto: “Você lê a Bíblia regularmente?”

"Na verdade."

“Você está estudando a Bíblia?”

“Bem, não exatamente.”

“Você está memorizando as Escrituras?”

"Não."

“Bem, então, como você espera que sua fé cresça?”

A Bíblia diz: “A fé vem pelo ouvir, e o ouvir pela palavra de Deus” (Romanos 10:17).

Deus usa seu espírito

A segunda ferramenta que Deus usa para nos mudar é o Espírito Santo. Quando nos comprometemos com Cristo, o Espírito Santo entra em nossas vidas para nos capacitar e dirigir (Romanos 8:9-11). O Espírito de Deus nos dá nova força e vitalidade e o desejo e poder para fazer o que é certo. À medida que o Espírito do Senhor trabalha dentro de nós, nos tornamos cada vez mais semelhantes a ele.

Agora, seja o que for que você aprenda neste capítulo, lembre-se disto acima de tudo: o propósito número um de Deus em sua vida é torná-lo semelhante a Jesus Cristo. O Espírito de Deus usa a Palavra de Deus para tornar o filho de Deus mais semelhante ao Filho de Deus. E como é Jesus? Sua vida na terra incorporou os nove frutos do Espírito: amor, alegria, paz, paciência, bondade, bondade, fidelidade, gentileza e autocontrole.

Deus usa as circunstâncias

A maneira ideal de Deus nos mudar é fazer-nos ler a Bíblia para descobrir como devemos viver e depois depender do seu Espírito que habita em nós para nos capacitar a fazê-lo. Infelizmente, a maioria de nós é teimosa e não mudamos tão facilmente. Então Deus traz uma terceira ferramenta para trabalhar em nós – as circunstâncias. Problemas, pressões, tristezas, dificuldades e estresse sempre chamam nossa atenção. C. S. Lewis disse uma vez que “Deus sussurra para nós em nosso prazer, mas grita para nós em nossa dor”.

Na tradução Phillips, Romanos 8:28-29 diz: “Para aqueles que amam a Deus, que são chamados de acordo com o seu plano, tudo o que acontece se ajusta a um padrão para o bem. Deus (…) os escolheu para terem a semelhança familiar de seu Filho.” Nada pode entrar na vida de um crente sem a permissão do Pai celestial; deve ser “filtrado pelo Pai”.

O interessante sobre como Deus usa as circunstâncias é que a fonte das circunstâncias não faz diferença para ele. Muitas vezes trazemos problemas para nós mesmos por meio de decisões erradas, maus julgamentos e pecados. Outras vezes, nossos problemas são causados por outras pessoas. Às vezes, o diabo faz com que coisas aconteçam conosco como aconteceu com Jó. Mas Deus diz que a fonte da circunstância é irrelevante. “Ainda vou usá-lo em sua vida”, diz ele.

“Vou encaixá-lo no meu padrão; Vou encaixá-lo no meu grande plano para a sua vida, para torná-lo semelhante a Jesus Cristo.” Portanto, não há nenhuma circunstância na vida da qual não possamos aprender, se apenas tivermos a atitude certa.

Provérbios 20:30 traz mais algumas boas notícias: “Os golpes e as feridas purificam o mal, e os espancamentos purificam o mais íntimo do ser”. Talvez você tenha experimentado a verdade deste versículo. Às vezes é necessária uma experiência dolorosa para nos fazer mudar nossos hábitos. Em outras palavras, não é tão provável que mudemos quando vemos a luz como quando sentimos o calor! Por que? Porque só mudamos quando o medo da mudança é superado pela nossa dor.

Eu uso sapatos por conforto, não por estilo. Há alguns anos, eu tinha um par de sapatos pretos que usei quase todos os dias durante mais de um ano. Eventualmente, as solas ficaram furadas, mas os sapatos eram tão confortáveis que continuei a usá-los. Eu não cruzava as pernas quando estava sentado numa plataforma porque não queria que as pessoas da congregação vissem os buracos. Eu sabia que precisava comprar sapatos novos, mas continuei adiando. Depois choveu durante uma semana inteira. Depois de quatro dias com meias encharcadas, fiquei motivado a trocar e comprei alguns sapatos novos. O primeiro passo para a mudança costuma ser o desconforto!

Deus fala connosco através da Bíblia e pelos sussurros do seu Espírito Santo, mas se ele não conseguir chamar a nossa atenção, também usará as circunstâncias. Por exemplo, a Bíblia diz que devemos ser humildes, e o Espírito Santo nos permite ser humildes. Mas se não nos humilharmos, ele usará as circunstâncias para nos humilhar.

Deus pode usar todas as situações em nossas vidas para o nosso crescimento. Essa é a parte dele. Então, qual é a nossa parte?

ESCOLHAS QUE TRAZEM MUDANÇAS

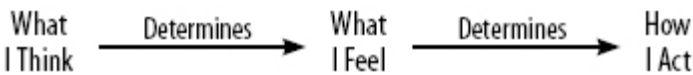
Devemos escolher nossos pensamentos

O crescimento espiritual não é automático. A mudança é uma questão de escolha. Não podemos simplesmente ficar sentados passivamente sem fazer nada e esperar crescer. Devemos fazer três escolhas se realmente quisermos mudar.

Primeiro, devemos escolher cuidadosamente o que pensamos. Provérbios 4:23, na Tradução das Boas Novas, diz: “Tenha cuidado com o que você pensa; sua vida é moldada por seus pensamentos. Alguém disse uma vez: “Você não é o que pensa que é, mas o que você pensa, você é”. Ou seja, se você pretende mudar sua vida, terá que mudar seus padrões de pensamento. A mudança sempre começa com um novo pensamento.

Como uma pessoa se torna cristã? Arrependendo-se. Arrependimento é muitas vezes um termo mal compreendido. Eu costumava pensar nisso como um homem parado em uma esquina com uma placa que diz: "Vire ou queime!" No entanto, a palavra grega para arrependimento é metanoia e significa mudar de ideia ou perspectiva. Quando me tornei cristão, mudei minha perspectiva sobre muitas coisas. Romanos 12:2 diz que somos transformados pela renovação das nossas mentes – não pela força de vontade.

A Bíblia ensina que a maneira como pensamos determina a maneira como nos sentimos, e a maneira como sentimos determina a maneira como agimos. Então, se você quiser mudar suas ações, terá que voltar à fonte e mudar sua maneira de pensar. Às vezes você pode agir com ressentimento. Por que? Porque você se sente ressentido. Você sabe por que fica ressentido? Porque você está tendo pensamentos ressentidos. O mesmo se aplica à raiva e à preocupação e a muitos outros tipos de padrões de pensamento destrutivos.



Imagine que você tem uma lancha e a lancha tem piloto automático. O barco está indo para o leste e você decide ir para o oeste. Você quer fazer uma curva de 180 graus. Existem duas maneiras de fazer isso. O piloto automático está dirigindo o barco para o leste, mas você pode agarrar o volante e virar o barco com força total. Agora o barco está indo para o oeste, mas durante todo o tempo em que você o força pela força de vontade a ir para o oeste, você fica sob tensão. Isso porque o barco está naturalmente inclinado a seguir o outro caminho. Você fica tenso e tenso e logo fica cansado. Você sabe o que acontece então. Você larga a "roda" e… sai da dieta, ou começa a fumar novamente, ou para de se exercitar, ou volta aos velhos padrões de relacionamento com sua família. A verdade é que tentar forçar-se a mudar por pura força de vontade raramente produz resultados duradouros.

A outra maneira de mudar a direção do seu barco é ajustar o piloto automático. Agora, o "piloto automático" da sua vida são os seus pensamentos. Lembra da pergunta que fiz no capítulo 1? Como você terminou a frase "É típico de mim ser ___"? Depois que você terminar essa frase algumas vezes, poderei lhe dizer como está o piloto automático da sua vida.

Mas você pode ser transformado pela renovação da sua mente. Não se concentre em suas ações. Não se concentre em seus sentimentos. As pessoas costumam dizer: "Vou ser mais amoroso" ou "Vou ser feliz mesmo que isso me mate". Mas forçar um sentimento não funciona. Simplesmente concentre-se em mudar seus pensamentos.

Quando você muda seus pensamentos, você também muda a maneira como se sente. Pare de ter os pensamentos que estão causando problemas e comece a ter pensamentos que o levarão aonde deseja.

Jesus disse: “Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará” (João 8:32). Quando você baseia sua vida na verdade – quando você vive com o tipo certo de pensamentos, e não com conceitos errados ou crenças falsas, e baseia sua vida em pensamentos corretos extraídos da Palavra de Deus – você será liberto. Você descobrirá que seus velhos hábitos, sentimentos e ações estão desaparecendo.

Deus nos dá sua Palavra, mas temos que usá-la. Temos que praticar a meditação bíblica. Quando uso a palavra meditação, não estou falando de sentar em posição de ioga e entoar “ommm”. Você não precisa de meditação transcendental, ioga ou qualquer outra técnica baseada nas religiões orientais. Fique longe deles. Medite na Palavra de Deus. Leia o livro dos Salmos e veja quantas vezes Davi fala em meditar na Palavra de Deus.

No Salmo 1 lemos: “Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores”. Em outras palavras, essa pessoa não obtém informações de fontes erradas. “Mas o seu prazer está na lei do Senhor [a Bíblia], e na sua lei ele medita dia e noite.” Como resultado, “Ele é como uma árvore plantada junto a correntes de águas, que dá fruto na estação própria e cujas folhas não murcham. Tudo o que ele faz prospera” (grifo nosso).

Deus diz que quando meditamos na sua Palavra dia e noite, daremos frutos. Seremos pessoas frutíferas e produtivas – pessoas cheias de amor, alegria, paz, paciência e o resto do fruto do Espírito. Ele também diz que prosperaremos. Existem duas grandes promessas nas Escrituras sobre sucesso; um deles é o Salmo 1 e o outro é Josué 1:8. Ambos dizem que a chave para o sucesso é meditar na Palavra de Deus.

O que, então, significa meditar na Palavra de Deus? Se procurarmos a palavra meditação em um dicionário, descobriremos que um sinônimo é a palavra ruminação. Ruminação é o que uma vaca faz quando rumina. Uma vaca come grama, mastiga tudo que pode e depois engole. Ele fica em um de seus estômagos por um tempo e, um pouco depois, ela arrota - com sabor renovado. A vaca mastiga mais um pouco e engole novamente. Isso continua para todos os quatro estômagos. Isso é ruminação. A vaca está extraindo cada grama de alimento da grama.

A meditação é a digestão do pensamento. Meditação não significa que você coloque sua mente em ponto morto e não pense em nada. Meditação é pensar seriamente no que você está lendo. Você pega um

versículo e pergunta: “O que isso significa para minha vida?” Fale consigo mesmo sobre isso e fale com Deus sobre isso.

Deus é bastante específico ao nos dizer o que pensar. Filipenses 4:8 diz que devemos ponderar oito categorias diferentes de coisas e, por implicação, evitar pensar nos tipos opostos de coisas. Sugiro que você reserve alguns minutos agora para ler este versículo e pensar sobre ele. Fale com Deus sobre isso. Esta será uma boa prática para meditar na Palavra de Deus.

Colossenses 3:16 diz: “A palavra de Cristo habite ricamente em vós”. Você precisa passar um tempo regular todos os dias – um mínimo de dez a quinze minutos – para se sentar e ler uma parte da Bíblia e pensar sobre o que acabou de ler. Depois fale com o Senhor sobre isso em oração. Esse é o ponto de partida para a sua parte na mudança. Você pode escolher o que pensa.

Devemos depender de Seu Espírito

Também podemos escolher depender do Espírito Santo. A Bíblia diz que Deus coloca seu Espírito Santo em nós para nos dar poder. Todos os cristãos têm o Espírito de Deus nas suas vidas, mas nem todos os cristãos têm o poder de Deus nas suas vidas. Jesus dá uma bela ilustração disso em João 15. Ele compara nossa vida espiritual a uma videira e seus ramos: “Eu sou a videira, vocês são os ramos. Quem permanece em mim, e eu nele, dá muito fruto; porque sem Mim nada podeis fazer” (João 15:5 NKJV).

Nesta ilustração o ramo é totalmente dependente da videira principal; não pode produzir frutos por si só. A fruticultura é um trabalho interno. Se eu saísse na primavera e amarrasse maçãs nos galhos de uma árvore morta e depois levasse minha esposa para fora e dissesse: “Querida, olhe nossa árvore frutífera”, ela diria: “Você amarrou essas coisas”. É assim que acontece quando um cristão diz: “Vou amarrar um cacho de frutas na minha vida – um pouco de paciência aqui, um pouco de bondade ali, um pouco de autocontrole aqui. Eu farei isso sozinho.” Isso não pode ser feito. Lembre-se, o fruto que os cristãos produzem é o fruto do Espírito e, portanto, deve ser cultivado interiormente.

Agora você pode estar dizendo: “Como posso saber se estou permanecendo em Cristo? Como posso saber se estou fisgado pela videira? Como posso saber se estou dependendo do seu Espírito?” Simples – observe sua vida de oração. Suas orações demonstram sua dependência de Deus.

Sobre o que você ora? Tudo o que você ora é o motivo pelo qual você está fisgado por Deus, é por isso que você confia nele. Tudo o que você não ora é o que você está tentando fazer sozinho. A oração é

o teste ácido.

O segredo para depender do Espírito de Deus é estar incessantemente em oração. Ore sobre suas decisões. Ore sobre suas necessidades. Ore sobre seus interesses. Ore sobre sua agenda. Ore sobre os problemas que você está enfrentando. Ore pelas pessoas que você vai conhecer. Ore sobre compras. Ore sobre tudo. É isso que significa "permanecer" – estar consciente de que Deus está sempre contigo, praticar a sua presença. Ao orar, você começará a ver o fruto do Espírito se desenvolvendo em sua vida.

Devemos responder sabiamente às circunstâncias

Além de escolhermos os nossos pensamentos e decidirmos depender do Espírito de Deus, também podemos escolher como reagiremos às circunstâncias da nossa vida. Viktor Frankl foi um dos judeus condenados ao campo de concentração nazista de Dachau. Ele conta que enquanto estava no acampamento os guardas o despojaram de tudo. Eles levaram sua identidade. Eles levaram a esposa dele. Eles levaram a família dele. Eles levaram suas roupas. Eles até levaram sua aliança de casamento. Mas havia uma coisa que ninguém poderia tirar dele. Num livro clássico, ele escreve: "A última das liberdades humanas é a capacidade de escolher a própria atitude num determinado conjunto de circunstâncias."[1] Os guardas não podiam tirar de Frankl a liberdade de escolher a sua atitude.

Não podemos controlar todas as circunstâncias em nossas vidas. Não sabemos o que vai acontecer amanhã, ou mesmo hoje. Não podemos controlar as nossas circunstâncias, mas podemos controlar a forma como reagimos a elas. Podemos controlar se uma experiência nos torna uma pessoa amarga ou uma pessoa melhor. O que importa na vida não é tanto o que acontece conosco, mas o que acontece em nós.

Paulo fala sobre isso em Romanos 5:3-4. Ele diz que podemos nos alegrar aqui e agora, mesmo em nossas provações e problemas, pois eles produzirão perseverança em nós e nos ajudarão a desenvolver um caráter maduro. Podemos alegrar-nos com os nossos problemas, e não apenas suportá-los, porque sabemos que Deus os está usando para nosso benefício. Deus até usa os problemas que trazemos sobre nós mesmos.

Deus também usa as situações que os outros consideram ruins em nossas vidas. Esta é uma lição retratada na vida de José, conforme contada no Antigo Testamento. José foi traído por seus irmãos e vendido como escravo. Anos mais tarde, ele disse: "Você pretendia me prejudicar, mas Deus planejou isso para o bem" (Gn 50:20). Isso é verdade em sua vida. Talvez haja alguém agora que esteja tentando machucar você. Não se preocupe. Se você é um crente, se colocou sua

vida nas mãos de Deus, Deus pode usar até mesmo uma situação tão dolorosa para o bem. Ele desenvolverá dentro de você um caráter maduro. E é disso que se trata o fruto do Espírito. Deus quer produzir o caráter de Cristo em nossas vidas porque sabe que quanto mais nos tornarmos semelhantes a ele, mais realizados seremos.

Quando Deus criou o homem, ele o fez "à sua imagem" (Gn 1:27). Esse era o plano original de Deus e não mudou. Ele quer nos tornar semelhantes a ele – não deuses, mas piedosos. Ele faz isso trabalhando em nosso caráter através da sua Palavra, através do seu Espírito Santo e através das circunstâncias. A palavra grega para "caráter" em Romanos 5:4 significa "testado e comprovadamente confiável". Isso traz à mente o trabalho de um ferreiro, descrevendo algo que passou pelo fogo, foi espancado e espancado como se fosse uma bigorna, mas resistiu ao teste.

Você já viu o comercial de bagagem que mostra um gorila? Uma mala é mostrada saindo em uma esteira rolante em um aeroporto e, em vez de ser recolhida delicadamente por um cavalheiro simpático, é maltratada por um gorila. Ele joga a bagagem pelo quarto, pisa nela, pula nela e a joga para o alto. Agora, essa bagagem tem caráter. É confiável e resiste ao teste. Esta semana você pode sentir que foi espancado no trabalho ou empurrado em casa, mas Deus pode usar até mesmo esse tipo de situação para o bem em sua vida.

Aqui está uma verdade fundamental: Deus produz o fruto do Espírito em nós, permitindo-nos encontrar situações e pessoas com características exatamente opostas ao fruto do Espírito.

Considere, por exemplo, como Deus produz amor em nossas vidas. Amar pessoas adoráveis ou como nós é fácil. Mas para nos ensinar o amor verdadeiro, Deus coloca algumas pessoas desagradáveis ao nosso redor. Aprendemos o verdadeiro amor amando aquele colega rabugento no trabalho ou aquele vizinho chato. Deus nos ensina a amar, permitindo-nos praticar o que é "desagradável".

O mesmo se aplica à paz. Qualquer pessoa pode ficar em paz em situações calmas; isso não leva caráter. Deus nos ensina sobre a paz em meio ao caos total, quando tudo está desmoronando – o telefone toca, a campainha toca, alguma coisa ferve no fogão, o bebê chora e o cachorro morde o gato. Essa é uma situação em que podemos realmente aprender a paz interior. Deus trabalha dessa maneira para cada fruto que está desenvolvendo em nós.

LEVA TEMPO

Um último ponto: leva tempo para a fruta amadurecer. Não existe maturidade instantânea ou crescimento espiritual instantâneo. O tempo é essencial. Quando você tenta apressar a fruta, ela não tem um

gosto tão bom. Você já comeu tomate gaseado? Isso é o que você compra no supermercado. Se os agricultores colhessem tomates maduros e os enviassem, seriam esmagados no caminho para o mercado, por isso os agricultores colhem-nos verdes e pulverizam-lhes dióxido de carbono pouco antes de irem para o mercado. Esse gás transforma os tomates verdes em vermelhos muito rapidamente. Agora, não há nada de errado com esses tomates. Mas se você já comeu um tomate amadurecido na videira, não há comparação. Leva tempo para a fruta amadurecer. E Deus precisará de tempo para amadurecer o fruto espiritual em sua vida.

Você pode começar dizendo a Deus agora mesmo que deseja ser um cristão produtivo e frutífero, que deseja cooperar com o plano dele. Comprometa-se a ler, estudar, memorizar e meditar na Bíblia. Peça a Deus para usar sua Palavra para mudar a maneira como você pensa. Convide o Espírito Santo para ter rédea solta em sua vida. Não esconda nada. Ore e converse com ele sobre tudo. Aceite as suas circunstâncias como parte do plano de Deus para mudar a sua vida. Peça-lhe que o ajude a reagir a pessoas difíceis e situações desagradáveis como Jesus faria. Deus quer produzir o fruto do Espírito em sua vida. Você cooperará com ele nesse processo de mudança de vida?

Putting Thoughts into Action

1. Dê um exemplo de como Deus o levou recentemente a uma decisão ou ação, comunicando-se através do seu Espírito ou da sua Palavra.
2. Por que a atitude é importante para enfrentar e agir em situações difíceis?

CAPÍTULO 3

TORNANDO-SE UMA PESSOA MAIS AMOROSA

Primeira Coríntios 13 termina com estas palavras familiares: “E agora permanecem estes três: a fé, a esperança e o amor. Mas o maior deles é o amor.” O amor também é o primeiro fruto do Espírito mencionado em Gálatas 5. Mas o que é exatamente o amor?

Amor é provavelmente a palavra mais incompreendida do mundo. Parte do problema é que usamos esta palavra para descrever muitas coisas. Diluímos seu significado pelo uso excessivo. Eu amo minha esposa. Eu amo a América. Eu amo pizza. Eu amo meu cachorro. Eu te amo. Eu adoraria que minhas costas fossem esfregadas. Usamos a palavra amor de tantas maneiras diferentes que ela literalmente perdeu o significado.

Dar ou receber amor é difícil quando nem sequer entendemos o que é. Então, primeiro, precisamos esclarecer alguns equívocos populares sobre o amor. A maioria das pessoas pensa que o amor é um sentimento – um nó sentimental no estômago, um tremor no fígado, um oceano de emoções. É verdade que o amor produz sentimentos, mas é mais do que um sentimento.

Em um desenho animado do Peanuts, Charlie Brown e Linus estão conversando, e Linus diz: “Ela era tão fofa. Eu costumava vê-la na escola dominical toda semana. Eu costumava ficar sentado ali olhando para ela, e às vezes ela sorria para mim. Agora ouvi dizer que ela mudou de igreja.”

Charlie Brown olha para cima e diz: “Isso mudará a sua teologia rapidamente!”

Quantas vezes confiamos em nossos sentimentos e deixamos que eles nos motivem a fazer todos os tipos de coisas que normalmente não faríamos.

Outro equívoco é que o amor é incontrolável. Você já disse: “Eu me apaixonei” - como se tivesse tropeçado? Presumimos que o amor não pode ser controlado. “Não posso evitar se estou apaixonado.” Ou o

contrário: “Não consigo evitar; Eu simplesmente não o amo mais.” Falamos como se o amor fosse incontrolável, mas a Bíblia diz que o amor é controlável. Na verdade, Jesus ordena que amemos os outros. Suas palavras indicam que temos controle sobre quem amamos e quem não amamos.

O amor está no centro de duas coisas. Primeiro, é uma questão de escolha. A Bíblia diz: “Revesti-vos de todas estas virtudes do amor, que as une em perfeita unidade” (Colossenses 3:14). Observe essas duas pequenas palavras “vestir”. O amor é algo que podemos escolher ter. Se fosse um sentimento, não poderíamos comandá-lo. Mas podemos comandar uma escolha, e o amor é uma escolha. É controlável.

A Bíblia também diz que o amor é uma questão de conduta. O amor é algo que fazemos – uma ação, não um sentimento. O apóstolo João expressou isso desta forma: “Não amemos com palavras ou com a língua, mas com ações e em verdade” (1 João 3:18). Muitas vezes amamos com palavras, mas não com ações. Um jovem disse à sua noiva: “Eu te amo tanto, morreria por você, meu amor”. Ela respondeu: “Oh, Harold, você está sempre dizendo isso, mas nunca faz isso”.

O amor é mais que palavras e mais que sentimentos. Os gregos tinham quatro palavras para diferenciar os diferentes tipos de amor: storge, que significa afeto natural; eros, que significa atração sexual; philia, que significa afeto emocional ou amizade; e ágape, que significa amor incondicional, generoso e sacrificial. Quando a Bíblia fala do amor de Deus por nós e do tipo de amor que devemos ter por ele e pelas outras pessoas, a palavra está sempre ágape, significando um compromisso de agir.

Você sabia que é possível amar alguém de quem você nem gosta? Lembre-se do que eu disse no capítulo 2 – que para Deus nos ensinar a amar, ele nos coloca perto de pessoas desagradáveis. É fácil amar pessoas que são gentis e amáveis, mas se Deus vai nos ensinar a amar, ele trará algumas pessoas difíceis de amar para nossas vidas. O fato é que nossas vidas estão cheias de pessoas de quem não gostamos. Não gostamos da maneira como algumas pessoas falam. Não gostamos da maneira como alguns agem. Não gostamos da maneira como os outros se vestem. Mas acima de tudo, tendemos a não gostar de pessoas que não gostam de nós.

Lady Astor, a primeira mulher membro da Câmara dos Comuns britânica, não gostava de Winston Churchill. Uma vez ela lhe disse: “Winston, se você fosse meu marido, eu colocaria veneno no seu café”.

Churchill respondeu: “Senhora, se você fosse minha esposa, eu beberia!”

Se você pensasse nisso por sessenta segundos, provavelmente

conseguiria criar uma lista de pessoas de quem não gosta. Provavelmente seriam pessoas com quem você tem dificuldade de se relacionar. É difícil amar todo mundo às vezes - até você - mas algumas pessoas são difíceis de amar a qualquer momento.

Jesus nunca exigiu que tivéssemos um carinho caloroso por todos. Ele não sentia emoções calorosas pelos fariseus. Não precisamos gostar de todos (não é um alívio?), mas temos que amá-los. Então, como fazemos isso?

A Bíblia nos diz que há cinco passos que precisamos seguir para aprender a amar as pessoas. Mas antes de olharmos para eles, quero que você imagine a pessoa que você acha mais difícil de amar – um parente desagradável, um vizinho problemático ou um colega de trabalho desagradável. Como você pode aprender a amar esse tipo de pessoa? Aqui estão as cinco etapas.

EXPERIMENTE O AMOR DE DEUS

Primeiro, antes de podermos amar os outros, devemos sentir e compreender quão profundamente Deus nos ama. Efésios 3:17-18 diz: "Oro para que Cristo esteja cada vez mais presente em seus corações, vivendo dentro de vocês à medida que vocês confiam nele. Que as vossas raízes penetrem profundamente no solo do amor maravilhoso de Deus; e que você seja capaz de sentir e compreender, como todos os filhos de Deus deveriam, quão longo, quão amplo, quão profundo e quão elevado é realmente o seu amor; e experimentar esse amor por si mesmos" (LB, grifo nosso).

Circule as palavras sentir, compreender e experimentar nessa passagem. Deus quer que sintamos o seu amor e quer que compreendamos o seu amor. Por que? Primeira João 4:19 diz que amamos porque Deus nos amou primeiro. Por que é importante sentir-se amado por Deus? Porque pessoas não amadas muitas vezes são pessoas sem amor. Quando não me sinto genuinamente amado, não tenho vontade de dar amor. Então, primeiro temos que experimentar o amor de Deus por nós mesmos. Jesus disse: "Amai-vos uns aos outros como eu vos amei" (João 15:12). Esse é o modelo.

PERDOE SEUS INIMIGOS

O segundo passo para aprender a amar os outros é perdoar aqueles que nos magoaram. Colossenses 3:13 diz: "Perdoem todas as queixas que vocês possam ter uns contra os outros. Perdoe como o Senhor te perdoou." É impossível amar alguém plenamente e ao mesmo tempo ficar ressentido com outra pessoa. Não posso realmente amar minha esposa se ainda estiver zangado com meus pais. Não posso amar meu filho se ainda estiver com raiva de meu irmão. Você não pode dar

amor total quando seu coração está dividido. E um coração amargo é um coração dividido.

Você pode estar pensando: "Não consigo amar meu cônjuge. Ele é uma pessoa maravilhosa, mas simplesmente não consigo amá-lo." Você provavelmente ainda está reagindo ao seu passado e guardando ressentimento contra alguém. É isso que está impedindo você de amar seu cônjuge. E isso não é justo com seu cônjuge.

Muitas pessoas têm uma causa justa para sua raiva. Por exemplo, ouvi uma notícia na rádio de que uma em cada três mulheres e um em cada sete homens sofrerão abusos durante a sua vida. Mas temos que abandonar o passado para seguir em frente com o presente. Para começarmos a amar as pessoas hoje, devemos fechar a porta ao passado. E isso não pode acontecer sem perdão! Perdoe aqueles que o machucaram – pelo seu bem, não porque eles mereçam. Faça isso para que seu coração possa estar inteiro novamente. As pessoas do seu passado não podem continuar a machucá-lo hoje, a menos que você permita que elas o machuquem, guardando ressentimentos contra elas.

Sempre que você se ressente de alguém, você dá a essa pessoa um pedaço do seu coração, um pedaço da sua atenção, um pedaço da sua mente. Você quer que essa pessoa tenha isso? Não. Então retire o que disse perdoando. Perdoe aqueles que te machucaram. Em vez de ensaiar aquela dor repetidamente, libere-a.

TENHA PENSAMENTOS AMOROSOS

O próximo passo para aprender a amar os outros é ter pensamentos amorosos. A Palavra de Deus nos lembra: "Não pense apenas nos seus próprios assuntos, mas esteja interessado também nos outros e no que eles estão fazendo. Sua atitude deve ser aquela que nos foi mostrada por Jesus Cristo" (Filipenses 2:4 – 5 LB). O que significa ter pensamentos amorosos? Significa que começamos a nos concentrar nas necessidades, mágoas, problemas, desejos e objetivos das outras pessoas, e não apenas em nós mesmos. Como diz o velho ditado, é mais fácil entender alguém quando caminhamos um quilômetro com seus mocassins. Pessoas machucadas machucam pessoas. Se alguém está machucando você, essa pessoa está fazendo isso porque está sofrendo. Precisamos olhar além das falhas das pessoas e ver suas necessidades. Então podemos aprender a amar.

Você descobriu que as pessoas mais desagradáveis e menos amáveis são aquelas que mais precisam de amor? As pessoas que preferiríamos ignorar são aquelas que precisam desesperadamente de grandes doses de amor. Todo mundo precisa de amor. Se uma pessoa não consegue amor, ela se esforçará por atenção. E se ele não conseguir atenção positiva, ele trabalhará para atrair atenção negativa.

Inconscientemente, ele está dizendo: “Serei notado, de uma forma ou de outra”.

No capítulo 2 observamos que nossos pensamentos determinam nossas emoções. Não podemos mudar nossos sentimentos, mas podemos entrar pela porta dos fundos e mudar nossos pensamentos. Quando mudamos a maneira como pensamos sobre alguém, mudaremos gradualmente nossos sentimentos em relação a essa pessoa. E se, em vez de pensar nos defeitos de uma pessoa, começarmos a pensar nas suas necessidades, isso mudará a forma como nos sentimos. Experimente e veja por si mesmo!

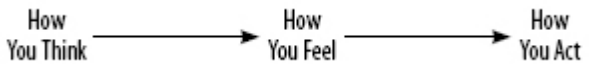
AJA COM AMOR

O quarto passo para aprender a amar os outros é agir com amor. Você diz: “Rick, você está me dizendo para agir com amor com alguém de quem nem gosto. Eu não poderia fazer isso. Eu seria um hipócrita.” Não, isso se chama amar pela fé. Quando você ama pela fé, você age de acordo com um sentimento.

Esta é uma verdade importante: é mais fácil agir para chegar a um sentimento do que tatear para entrar em ação. Se eu agir como se estivesse entusiasmado, logo começarei a me sentir entusiasmado. Se eu agir como se estivesse feliz, antes que você perceba, me sentirei feliz. Tente agora mesmo colocar no rosto o maior sorriso que você conseguir reunir; então faça você mesmo rir – ria de verdade por dentro. A princípio parecerá forçado, mas vá fundo e crie o movimento corporal do riso. Você começará a se sentir mais feliz. Se começarmos a agir com amor, logo nos sentiremos amorosos.

Não só as nossas ações influenciam as nossas emoções, mas, como mencionei anteriormente, o nosso pensamento também influencia a forma como nos sentimos. Podemos atacar os sentimentos de ambos os lados – ou melhor ainda, de ambos os lados.

Mude seus sentimentos indiretamente



Se você disser: “Não consigo mudar meus sentimentos”, estará se concentrando diretamente em seus sentimentos. Você não pode mudar seus sentimentos diretamente, mas pode mudá-los indiretamente, mudando seus pensamentos e ações.

Agora, como agimos de maneira amorosa? Jesus nos dá alguma ajuda em Lucas 6:27-28: “Amai os vossos inimigos, fazei o bem aos que vos odeiam, abençoai os que vos amaldiçoam, rezai pelos que vos maltratam”. Ele nos ordena a fazer quatro coisas específicas.

Primeiro, Jesus nos diz para amar nossos inimigos. Como amamos

alguém que está nos machucando? Devemos ignorar suas falhas. Efésios 4:2 diz: “Sejam pacientes uns com os outros, levando em consideração as falhas uns dos outros por causa do seu amor” (LB).

Então Jesus nos ordena a fazer o bem. Como podemos fazer o bem a pessoas de quem nem gostamos? Procuramos maneiras de dar a eles. O que podemos fazer para servi-los, atender às suas necessidades, ajudá-los e beneficiá-los? Nós podemos dar. Podemos percorrer a segunda milha. Podemos oferecer ajuda prática. Podemos fazer-lhes um favor. Podemos descobrir suas necessidades e responder a elas.

Jesus também diz para abençoar aqueles que nos amaldiçoam. O que ele quer dizer com isso? Ele está se referindo à maneira como falamos e falamos com quem nos trata mal. Uma bênção é uma palavra positiva dita a ou sobre outras pessoas. Nós não os rebaixamos; nós os levantamos. Nós os encorajamos. Provérbios 12:18 diz: “A língua dos sábios traz cura”.

Finalmente, Jesus ordena-nos que rezemos por aqueles que nos maltratam. Orar pelas pessoas não apenas as mudará, mas também nos mudará. Então, como devemos orar? Oramos para que Deus abençoe as pessoas que nos maltratam, porque a bondade de Deus leva ao arrependimento. Talvez Deus abençoe tanto essas pessoas que elas queiram mudar. Mas mesmo que não mudem imediatamente, orar por eles mudará a nossa atitude em relação a eles.

O que tudo isso significa é que o amor é uma ação. Primeira Coríntios 13 diz que o amor é paciente, bondoso e muito mais. Quinze ações estão listadas nos versículos 4 – 8. Quando agimos com amor – quando somos pacientes, gentis ou gentis – estamos demonstrando o fruto do Espírito. O amor não é simplesmente o primeiro fruto mencionado; na verdade é a fruta. Todas as outras frutas são simplesmente expressões de amor. Amor é paciente. O amor é gentil. O amor é alegre. O amor é a base de todas as ações positivas.

Resumindo: Primeiro você deve entender que Deus ama você. Então você começa a sentir isso, não apenas intelectualmente, mas em seu coração. Em seguida, para se libertar do passado para poder amar hoje, você perdoa aqueles que o machucaram. Você então começa a ter pensamentos amorosos e a agir de maneira amorosa, e sentimentos amorosos começarão a surgir.

ESPERE O MELHOR

O último passo para aprender a amar os outros pode, em alguns aspectos, ser o mais difícil: esperar o melhor até mesmo daqueles de quem você não gosta. Primeira Coríntios 13:7 diz: “Se você ama alguém… você sempre acreditará nele, sempre esperará o melhor dele” (LB). O amor espera o melhor. Você descobriu que tendemos a

corresponder ao que as pessoas esperam de nós? O pai que sempre diz ao filho: "Você nunca será nada; você é apenas um idiota", está preparando o menino para o fracasso.

Quando esperamos o melhor, trazemos à tona o melhor. Isso é amar pela fé. E amar pela fé é a maior força do mundo. O amor é contagioso e muda as pessoas. Pode transformar uma personalidade!

Você pode estar pensando: "Bem, eu gostaria de mudar de companheiro". Você quer saber como fazer isso? Posso te contar o segredo em uma frase. É assim que você muda alguém – seu cônjuge, seus filhos, seu cônjuge, um colega de trabalho: trate essa pessoa da maneira que você deseja que ela se torne. Você quer que seu cônjuge tenha sucesso? Trate seu cônjuge como se ele fosse uma pessoa de sucesso. Você quer que seus filhos sejam inteligentes? Trate-os como se fossem inteligentes, não estúpidos. Não faça isso como um ato de manipulação, mas porque você realmente acredita neles. O amor espera o melhor.

EXPERIMENTE O PODER DE RESSURREIÇÃO DE DEUS

Você pode estar pensando: Bem, estou preso a um casamento que está morto ou morrendo. Simplesmente não sobrou nenhuma faísca. Uma vez houve amor, mas agora desapareceu. Antes havia sentimentos, mas agora eles se foram. Talvez você já tenha ouvido aquela declaração dolorosa: "Eu não te amo mais". O que você faz sobre isso? Você termina o casamento? Não, você pede a Deus para ressuscitar esses sentimentos de amor.

O poder que ressuscitou Jesus dentre os mortos também pode ressuscitar um relacionamento morto. Como você reacende um amor perdido?

Você pode reviver esses sentimentos se decidir tê-los. Dizer "Vou me forçar a sentir amor" não funcionará. Você não pode forçar um sentimento; você não pode forçar a centelha de volta em um relacionamento. Mas você pode atacar o problema indiretamente, pensando e agindo com amor. Seus pensamentos e ações produzirão sentimentos amorosos.

Cristo falou à igreja em Éfeso sobre um amor que eles haviam perdido – o amor por Deus. Esse amor tornou-se árido e sem paixão à medida que eles apenas cumpriam o seu compromisso com ele. Jesus disse-lhes para darem três passos para reacender esse amor. Esses passos também podem ser aplicados de maneira poderosa para reavivar nossos relacionamentos. Jesus disse: "Lembre-se da altura de onde você caiu! Arrependa-se e faça as coisas que você fez primeiro" (Apocalipse 2:5, ênfase acrescentada).

O primeiro passo para ressuscitar o amor é lembrar. Reacender o

amor em seu casamento começa pensando em como você costumava amar seu cônjuge. Lembre-se dos momentos felizes. Lembre-se das qualidades que primeiro conquistaram seu coração. Escolha lembrar as experiências que você compartilhou – eventos que o aproximaram, como experiências de namoro, coisas que aconteceram no início de seu casamento, o nascimento de um filho ou a compra de sua primeira casa. Não se lembre das coisas ruins; esses são fáceis de lembrar. Em vez disso, opte por se concentrar nas coisas boas que aconteceram em seu relacionamento.

O segundo passo para ressuscitar o amor é arrepender-se. A palavra arrepender-se vem da palavra grega metanoia, que significa mudar de idéia, mudar a maneira como você pensa. Quando Jesus chama você ao arrependimento, ele está chamando você a mudar a maneira como você pensa sobre aquela pessoa por quem você perdeu o amor. Pare de fantasiar sobre o que poderia ter sido. Pare de sonhar acordado sobre como seria a vida se você fosse casado com outra pessoa. Pare de pensar em como seria a vida se seu cônjuge fosse diferente ou tivesse feito isso ou aquilo. Pare de se torturar com "e se -?" Você está se convencendo desses sentimentos infelizes. Pare de fantasiar e comece a ter pensamentos positivos e verdadeiros – do tipo descrito em 1 Coríntios 13. Se você deseja reconstruir um amor em sua vida, memorize 1 Coríntios 13. Medite sobre ele e comece a agir de acordo com ele.

O terceiro passo de Jesus para ressuscitar o amor é fazer as coisas que você fez no início. O amor entra em ação. Você tem que se esforçar para amar seu cônjuge – tão arduamente e criativamente quanto fez durante o namoro e o noivado. Faça as coisas que você fez no início. Talvez você não tenha uma noite romântica há meses – ou anos. Pode ser que vocês nem tenham passado um tempo sozinhos há meses. Reserve um tempo para sair para um encontro e fazer as coisas - comprar as flores, usar aquele vestido especial - que você fez no início. Deixe sua criatividade ganhar vida novamente.

Pare de fantasiar com grama mais verde em outro lugar. A verdade é que a grama não é mais verde do outro lado da cerca; a grama fica mais verde onde quer que você a regue! Se você aproveitar a energia que gasta reclamando e fantasiando e investir na melhoria de seu casamento, terá um ótimo casamento. Você reacenderá esses sentimentos perdidos, não importa quanto tempo tenha passado desde a última vez que os sentiu. O amor funciona se você trabalhar nisso.

Se você deseja ressuscitar um amor moribundo, quero desafiá-lo a fazer duas coisas. Primeiro, comprometa-se totalmente com Jesus Cristo. Francamente, não tenho muita esperança em casamentos que não sejam baseados no compromisso com Jesus Cristo. O amor humano não é forte o suficiente para resistir às tempestades da vida. O

amor humano seca, mas o ágape – o amor de Deus – nunca desiste.

A raiz dos seus problemas é espiritual, não emocional ou relacional. Seu relacionamento com Deus afeta seu relacionamento com seu cônjuge e com todas as outras pessoas. Quando você não está bem com Deus, você também não estará bem com as outras pessoas. Os planos vertical e horizontal devem estar em equilíbrio. Um afeta o outro. O ponto de partida é corrigir o seu relacionamento vertical com Deus, e então o seu relacionamento horizontal com os outros será mais fácil de corrigir. O Espírito Santo pode enchê-lo com novas reservas de amor que você nunca pensou que poderia ter. Você precisa do amor e do poder de Deus, então entregue sua vida sem reservas a Jesus Cristo.

O segundo desafio é comprometer-se totalmente com o seu cônjuge, independentemente de falhas e falhas. Não caia na síndrome do "eu te amaria se": "Eu te amaria se você fizesse isso ou aquilo por mim". Isso é amor condicional. O amor de Deus é do tipo que diz: "Eu te amo, ponto final. Eu te amo incondicionalmente." Na verdade, o amor de Deus realmente diz: "Eu te amo apesar de..." Ele nos diz: "Eu te amo apesar de suas imperfeições. Eu te amo apesar dos seus problemas. Eu te amo." Isso é amor ágape, o tipo de amor que faz a diferença.

Portanto, ore por uma ressurreição e escolha fazer o que Jesus diz: lembre-se, arrependa-se e aja. Ao fazer isso, você ficará surpreso com a rapidez com que seus sentimentos retornam.

Putting Thoughts into Action

1. Pense em uma pessoa desagradável em sua vida e em uma ação específica que você pode realizar para mostrar que se preocupa com ela.
2. Discuta como pensamentos, sentimentos e ações afetam uns aos outros e qual deveria ser o resultado.

CAPÍTULO 4

A ESCOLHA DE SE ALEGRE!

todo mundo quer ser feliz. Se você perguntar às pessoas qual é a sua ambição número um na vida, a maioria dirá: “Eu só quero ser feliz”. Em Orange County, Califórnia, onde moro, ser feliz é um assunto sério. Quero dizer, nós trabalhamos nisso. É como nenhum outro lugar do país. Temos essa ideia de que devemos estar felizes o tempo todo. Devo agir feliz. Devo falar feliz. Devo cheirar feliz. Certamente devo parecer feliz. E se não estou feliz, devo fingir – colocar uma máscara e lembrar que devo estar me divertindo muito.

Ter sempre que parecer feliz cria estresse. Vejo muito mais pessoas fingindo felicidade do que vivendo a realidade. O fato é que nem todos os dias obtêm “10 perfeitos”. Nem sempre tudo funciona como planejamos. Alguns dias são desastres. Sejamos honestos sobre isso.

É UM DIA RUIM QUANDO...

Você sabe que vai ser um dia ruim quando liga para a secretária eletrônica e eles dizem que não é da sua conta. Você sabe que será um dia ruim quando sua buzina toca de repente e fica presa enquanto você segue um grupo de Hell’s Angels na rodovia. E você sabe que será um dia ruim quando você cravar os dentes em um belo bife e eles permanecerem lá.

É fácil ser feliz quando tudo está indo do seu jeito. Mas e o resto da vida? Você fica feliz apenas quando tudo está indo do seu jeito? Nesse caso, você ficará infeliz durante grande parte da sua vida.

Como podemos permanecer positivos em um mundo negativo? Como podemos permanecer otimistas quando tudo está desmoronando? É aqui que entra a alegria. Gálatas 5:22 diz: “O fruto do Espírito é… alegria”. E Paulo nos lembra em Filipenses 4:4: “Alegrai-vos sempre no Senhor. Direi novamente: alegrem-se!”

A felicidade depende dos acontecimentos. Vem da raiz da palavra

hap, que significa “sorte” ou “circunstância”. “Estou feliz hoje porque as coisas simplesmente deram certo.”

A alegria é diferente. É mais profundo. Alegria é uma atitude, uma escolha. A alegria é um trabalho interno e não depende das circunstâncias. É sua escolha se alegrar. Essa é a verdade básica deste capítulo: você pode escolher, independentemente das circunstâncias, ser alegre.

A alegria é o que torna a vida – bem – agradável. Quando aprendemos a escolher a alegria, melhoramos muito nossas vidas. Como cristãos, podemos ser as pessoas mais positivas do mundo. Por que? Romanos 5 nos dá três razões.

TEMOS ESPERANÇA

Romanos 5 começa com estas palavras: “Portanto, visto que fomos justificados pela fé, temos paz com Deus por meio de nosso Senhor Jesus Cristo, por meio de quem obtivemos acesso, pela fé, a esta graça na qual agora estamos firmes” (vv. 1). – 2). Paulo então explica que o resultado de experimentar a graça de Deus é que “nos alegramos na esperança da glória de Deus” (v. 2). Para um cristão, nenhuma situação é completamente desesperadora. Os cristãos têm esperança.

Já foi dito que uma pessoa pode viver quarenta dias sem comida, três dias sem água, oito minutos sem ar, mas nem um minuto sem esperança. Temos que ter esperança. Alguns pesquisadores da Universidade Cornell estudaram 25 mil prisioneiros de guerra da Segunda Guerra Mundial. Eles concluíram que uma pessoa pode lidar com quase tudo se tiver esperança.

Muitas pessoas têm esperança, mas não a baseiam em nada sólido. É uma esperança artificial e estimulante. E muitas pessoas baseiam a sua esperança em coisas erradas: o mercado de ações, a sua boa aparência, um salário elevado, um bom emprego, uma boa família. Mas todas essas coisas são temporárias e podem ser eliminadas. Quando eles desaparecem, a esperança também desaparece. E a alegria é impossível sem esperança.

Por outro lado, os cristãos têm motivos para serem positivos. Podemos nos alegrar porque nos alegramos na esperança. Em Romanos 12:12 Paulo nos lembra: “Alegrai-vos na esperança”. Paulo está falando sobre nossa esperança em Cristo. A esperança que temos em Cristo é a primeira razão pela qual podemos nos alegrar, mesmo em situações difíceis.

DEUS TEM UM PROPÓSITO PARA NOSSAS VIDAS

Segundo, podemos nos alegrar porque Deus tem um propósito em cada situação. Romanos 5:3 diz: “Nós também nos alegramos com os

nossos sofrimentos, porque sabemos que o sofrimento produz perseverança". A palavra grega traduzida como "sofrimentos" aqui significa "angústia" e se refere a qualquer coisa que nos coloque sob pressão. É traduzido de várias maneiras como "provações", "problemas", "pressões" ou "problemas". Muitas pessoas têm a ideia errada de que, quando se livrarem dos problemas, serão felizes. Mas nunca nos livraremos de todos os nossos problemas enquanto estivermos vivos. Você não acha que quando se livra de um grande problema, você percebe problemas menores dos quais não tinha consciência enquanto estava se concentrando no grande problema? Alegria é aprender a aproveitar a vida apesar dos problemas. A alegria não é a ausência de sofrimento, mas a presença de Deus. É por isso que Paulo diz que nos alegramos no sofrimento: Deus está sempre conosco.

Não entenda mal esta ideia de regozijar-se no sofrimento. Paulo não está dizendo que você deveria fingir. Ele não está falando sobre ser um Pollyanna Christian com um sorriso plástico no rosto, fingindo que está tudo bem, negando a realidade e agindo como se nada estivesse errado. Deus não espera ou quer que você seja um impostor ou hipócrita. Paulo não está encorajando você a negar que as coisas estão ruins em sua vida, se realmente estiverem. Ele também não está falando sobre masoquismo. Alguns cristãos têm complexo de mártir; eles pensam que quanto mais sofrem, mais espirituais são. "Estou realmente sofrendo por Jesus e, portanto, sou um grande cristão". O sofrimento pode produzir coisas boas na sua vida, mas Paulo não está falando de masoquismo.

Observe que Paulo diz: "Nós nos alegramos com nossos sofrimentos". Ele não está dizendo que nos alegramos por causa do nosso sofrimento. Ele não está dizendo que gostamos de sofrer. Ele está dizendo que nos regozijamos porque sabemos que o sofrimento tem um propósito por trás dele. Os cristãos podem ser positivos mesmo numa situação negativa porque sabemos que Deus tem um propósito ao permitir esse problema. Temos uma perspectiva que os não-cristãos não têm, e a nossa perspectiva determina sempre a forma como reagimos aos acontecimentos que nos rodeiam.

Talvez você já tenha ouvido falar da carta que uma estudante universitária escreveu aos pais. Mostra claramente como a perspectiva influencia nossas reações. A carta dizia:

> Queridos mãe e pai,
>
> Lamento demorar tanto tempo escrevendo. Infelizmente, todos os meus artigos de papelaria foram destruídos na noite em que nosso dormitório foi incendiado pelos manifestantes. Já saí do hospital e os médicos dizem que minha visão deverá voltar – mais cedo ou mais tarde. O garoto maravilhoso, Bill, que me resgatou do incêndio, gentilmente se ofereceu para dividir seu pequeno apartamento comigo até que o dormitório fosse reconstruído. Ele vem de uma boa família, então você não ficará

surpreso quando eu contar que vamos nos casar. Na verdade, como você sempre quis um neto, ficará feliz em saber que serão avós no próximo mês.

P.S. Por favor, desconsidere a prática acima na composição em inglês. Não houve incêndio, não estive no hospital, não estou grávida e nem tenho namorado fixo. Mas tirei D em Francês e F em Química, e só queria ter certeza de que você recebeu esta notícia na perspectiva adequada.

A perspectiva faz toda a diferença no mundo. A maneira como você responde aos problemas no trabalho, em casa e nos problemas de saúde depende da sua perspectiva. Paulo diz que, como cristãos, podemos nos alegrar mesmo em tempos difíceis porque temos esperança e porque sabemos que Deus está trabalhando em nossas vidas. Temos perspectiva.

Paulo nos lembra: "Sabemos que o sofrimento produz..." O sofrimento pode ser produtivo! Os problemas têm um propósito. Suas provações e dificuldades têm valor. É mais fácil lidar com o sofrimento quando você sabe que ele tem um propósito, que não é em vão.

Tive o privilégio de ajudar no parto dos meus três filhos. Vi a dor no rosto da minha esposa durante o trabalho de parto e agora sei por que chamam isso de "trabalho de parto". Mas também vi a expressão em seu rosto quando a enfermeira coloca aquele bebê novinho em folha em seus braços cansados. Sua expressão revela que o esforço e a dor valeram a pena. Eles produziram uma nova vida!

Agora, o que exatamente nosso sofrimento produz? Primeiro, Paulo diz que nosso sofrimento produz perseverança (Romanos 5:3). A palavra grega para perseverança significa literalmente "a capacidade de lidar com a pressão". Perseverança é isso – a capacidade de resistir quando está sob pressão, de nunca desistir, de continuar seguindo em frente. Quando superamos um momento difícil sem desistir, nosso caráter e confiança são fortalecidos, permitindo-nos lidar com ainda mais pressões quando elas surgirem no futuro.

Paulo diz a seguir que a perseverança produz caráter (Romanos 5:4). Esta palavra ocorre apenas seis ou sete vezes na Bíblia e significa "comprovadamente confiável". É como se a bagagem de que falamos fosse jogada pela sala. Essa bagagem tem caráter: é comprovadamente confiável. Deus quer fazer de você esse tipo de pessoa e usa o sofrimento para isso. Ele usa os problemas da sua vida para produzir perseverança e caráter. E o caráter interno, e não as circunstâncias, produz alegria.

Então, diz Paulo, o caráter produz esperança (Romanos 5:4). Na Bíblia, a palavra esperança não significa "eu desejo" ou "eu quero". Significa confiança no poder de Cristo e confiança nas promessas de Deus. Em vez de destruir a nossa esperança, os problemas são concebidos para aumentar a nossa esperança!

Não importa se o problema é causado por você mesmo, por outras pessoas ou pelo diabo, Deus permitiu. Se você é cristão, nada acontece em sua vida por acidente. Compreender o fato de que existe um propósito por trás dos nossos problemas é de vital importância, mas também é importante compreender que os problemas não produzem automaticamente perseverança, caráter e esperança. Você pode conhecer pessoas que passaram por momentos difíceis, mas a dificuldade e a dor não produziram nenhum caráter positivo em suas vidas. Em vez disso, ficaram amargos, irritados e tensos. Perseverança, caráter e esperança só são produzidos em nós quando escolhemos a atitude certa. E qual é a atitude certa? Alegria! Quando aprendemos a nos alegrar com o problema – não pelo problema, mas pelo problema – Deus usa isso para o bem em nossas vidas.

O livro de Tiago ecoa o ensinamento de Paulo sobre este assunto: "Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, porque vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança" (Tiago 1:2-3). Observe novamente que a alegria vem "porque você sabe". É sempre uma questão de perspectiva. Tiago continua: "A perseverança deve terminar a sua obra para que vocês sejam maduros e completos, sem faltar nada" (v. 4). Deus diz que esses problemas em sua vida têm como objetivo produzir maturidade.

Nenhum estudo sobre a alegria cristã estaria completo sem mencionar o livro de Filipenses. Se você realmente quer entender a alegria, leia Filipenses. Dezenove vezes nesta curta carta Paulo fala sobre regozijar-se e ter alegria. Marque esses versículos e medite neles. Memorize alguns deles para que Deus possa usá-los para produzir alegria em sua vida.

A propósito, você sabe onde Paulo estava quando escreveu esta alegre carta? Ele estava na prisão! Normalmente não pensamos na prisão como um lugar de alegria, mas Paulo aprendeu a estar contente em qualquer situação, e a sua alegria não dependia das circunstâncias. Os cristãos podem ficar alegres em tempos difíceis porque sempre têm esperança e porque o propósito de Deus é sempre maior do que qualquer problema.

DEUS ESTÁ CONNOSCO

Em Romanos 5:11, Paulo menciona uma terceira razão pela qual podemos estar alegres: "Nós nos alegramos por causa do que Deus fez por meio de nosso Senhor Jesus Cristo, que agora nos tornou amigos de Deus" (GNT). Podemos ser alegres em qualquer circunstância porque Deus está sempre com aqueles que acreditam nele, não importa onde estejamos ou o que enfrentemos. Como crentes, fomos

reconciliados com Deus através de Jesus Cristo. Tornamo-nos amigos de Deus e esta amizade durará para sempre.

Isaías 43:2 ecoa esta garantia:

> Quando você passar por águas profundas, estarei com você;
> seus problemas não irão dominá-lo.
> Quando você passar pelo fogo, não se queimará;
> As duras provações que vierem não vão te fazer mal (GNT).

Você faria bem em meditar e memorizar este versículo – você pode precisar dele esta semana. Está dizendo que se você é um crente, Deus está com você e nada pode dominá-lo. Nada pode destruir você. O diabo não pode (ele não tem poder suficiente), outras pessoas não podem e Deus não o fará. Nada pode oprimir você! Não importa o que você passe na vida, você nunca passará por isso sozinho. Isso é motivo para nos alegrarmos!

DESENVOLVA UM EXERCÍCIO ESPIRITUAL

A alegria é como um músculo. Quanto mais você exercita, mais forte ele se torna. Existem quatro exercícios que podem nos ajudar a desenvolver a alegria interior. Faça essas quatro coisas durante as próximas seis semanas e veja a diferença que elas fazem em sua vida. Eles funcionaram na minha vida anos atrás, quando tomei a decisão de fazê-los. Se você fizer isso, garanto que se tornará uma pessoa mais positiva e alegre do que nunca.

Primeiro, desenvolva a atitude de gratidão. 1 Tessalonicenses 5:18 diz: “Em todas as circunstâncias dai graças, porque esta é a vontade de Deus para vós em Cristo Jesus”. Essa é a atitude de gratidão. Observe novamente que não precisamos ser gratos por todas as circunstâncias; antes, devemos ser gratos em todas as circunstâncias.

Os psicólogos dizem que a gratidão é a emoção mais saudável. Hans Seyle, o pai dos estudos sobre o estresse, afirmou que a gratidão produz mais energia emocional do que qualquer outra atitude. Você não descobriu que as pessoas mais gratas são as pessoas mais felizes que você conhece?

Desafio você a procurar maneiras de expressar gratidão esta semana e ver a diferença que isso faz. Escreva um bilhete expressando agradecimento a alguém ou faça um telefonema para dizer a alguém o quanto ele ou ela significou em sua vida. E não se esqueça de expressar gratidão a Deus. O salmista diz: “Meu coração salta de alegria e lhe darei graças com cânticos” (Sl 28:7). Se você não é uma pessoa alegre, comece a cantar hinos de louvor a Deus e observe sua mudança de atitude.

Segundo, cultive a alegria interior dando. Jesus nos ensina que “é mais feliz dar do que receber” (Atos 20:35). Alguém disse brincando

que, quando se trata de doar, muitas pessoas não param diante de nada. O que a Bíblia diz? "Deus ama quem dá com alegria" (2 Coríntios 9:7). Por que? Talvez seja porque somos mais parecidos com Deus quando damos, e ele não dá de má vontade.

Além disso, a nossa doação determina o quanto Deus pode fazer em nossas vidas. Quando lhe damos com alegria, nos abrimos para receber dele gratuitamente. Malaquias 3:10 diz: "Trazei todo o dízimo à casa do tesouro, para que haja mantimento em minha casa. Teste-me nisso', diz o Senhor Todo-Poderoso, 'e veja se não abrirei as comportas do céu e derramarei tantas bênçãos que você não terá espaço suficiente para isso.'" Você já ouviu falar do Desafio Pepsi; este é o Desafio Celestial! Não podemos dar mais que Deus. Como disse certa vez um velho fazendeiro piedoso: "Eu enfio a pá no armazém de Deus, e ele enfia a pá no meu – e Deus tem uma pá maior".

Terceiro, desenvolva a alegria interior através do serviço: dedique a sua vida a ajudar os outros. Jesus disse que devemos perder a nossa vida para salvá-la (Marcos 8:35). No livro de Efésios, Paulo nos lembra: "Servi de todo o coração, como se servisses ao Senhor e não aos homens, porque sabeis que o Senhor recompensará a cada um pelo bem que fizer" (6:7-8). As pessoas mais felizes geralmente estão ocupadas demais servindo aos outros para se perguntarem: "Estou feliz?"

A alegria surge quando tiramos o foco de nós mesmos e nos concentramos em ajudar os outros. Provavelmente existem diversas áreas de serviço em sua igreja apenas esperando que alguém como você as preencha. Pergunte ao seu pastor ou diretor da escola dominical se você pode fazer algo para ajudar. Isso fará o dia deles - depois que recuperarem a consciência!

O exercício final que visa desenvolver a alegria interior é compartilhar Cristo com os outros. Jesus diz que há alegria no céu quando uma pessoa chega à fé em Cristo (Lucas 15:10). Minha maior alegria veio quando entreguei minha vida a Jesus Cristo; minha segunda maior alegria foi apresentá-lo a outras pessoas. Imagine a cena no céu: alguém para quem você testemunhou vem até você e diz: "Quero agradecer por se importar e dedicar seu tempo. Estou aqui porque você se importou o suficiente para me contar sobre Jesus." Agora, esse será um momento de regozijo. Mas esse é o ápice da alegria; começa aqui e agora, quando você auxilia no nascimento de um novo filho na família de Deus.

De vez em quando encontro um cristão que diz: "Perdi a alegria". A pergunta que às vezes faço é: "Quando foi a última vez que você levou alguém a Cristo?" Geralmente já faz muito tempo. A respeito de seus companheiros judeus, Paulo disse: "Como desejo de todo o coração que o meu próprio povo seja salvo! Como eu oro a Deus por eles!"

(Rom. 10:1 GNT) Peça a Deus que lhe dê um fardo como esse.

A alegria é elusiva porque os próprios exercícios que a produzem vão contra o que a nossa cultura ensina sobre a alegria. Nossa cultura diz: "Viva para si mesmo e esqueça os outros". Mas o nosso Senhor diz-nos que a alegria vem do desenvolvimento de uma atitude de gratidão e da doação dos nossos bens materiais, do nosso tempo e do nosso conhecimento das Boas Novas. Desafio você a experimentar esses quatro exercícios durante seis semanas. Se você praticá-los fielmente, descobrirá que se tornou uma pessoa mais alegre.

Putting Thoughts into Action

1. Qual é a diferença entre alegria e felicidade, e por que a primeira é preferível à segunda?
2. Por que uma atitude mais esperançosa é válida e eficaz ao lidar com situações difíceis?

CAPÍTULO 5

UMA VIDA TRANQUILA EM UM MUNDO RITMO

Todo mundo quer paz de espírito. Quer sejamos um empresário enfrentando a pressão dos prazos no escritório, uma dona de casa tentando encurralar as crianças ou um estudante apenas tentando sobreviver ao semestre, todos querem paz de espírito. Mas a maioria de nós tem que admitir que vivenciamos mais estresse do que paz.

Quão familiarizado você está com o estresse? Aqui está um pequeno teste. Complete cada uma dessas frases com a palavra apropriada:

Estou pronto para lançar ___.

Estou no final do meu ___.

Eu sou apenas um pacote de ___.

Minha vida está caindo ___.

Estou no meu juízo ___.

Sinto vontade de renunciar ao ___ humano.

Como você fez? Se você respondeu toalha, corda, nervosismo, separar, terminar e correr nessa ordem, dê a si mesmo um A+. Você é um especialista no assunto estresse! A maioria de nós murmurou essas palavras com tanta frequência que elas são quase uma segunda natureza.

O estresse é um fato infeliz da vida em nosso mundo moderno. Todo mundo está sob estresse. Todo mundo está tenso. Milhões de aspirinas são consumidas nos Estados Unidos todos os dias. As vendas de tranquilizantes estão em alta. Livros sobre paz de espírito tornam-se best-sellers instantâneos.

Dizem-nos que muito estresse não é saudável. O que mais é novo?

Sabemos disso há séculos. Quase três mil anos atrás, Salomão escreveu: “O coração em paz dá vida ao corpo, mas a inveja apodrece os ossos” (Provérbios 14:30). A Bíblia tem muito a dizer sobre o estresse e ainda mais sobre seu antídoto – paz de espírito. Mas o que é a paz?

VOCÊ PRECISA DE TRÊS TIPOS DE PAZ

A Bíblia fala sobre três tipos de paz. A primeira é a paz espiritual. A paz espiritual é paz com Deus. Romanos 5:1 diz: “Visto que fomos justificados pela fé, temos paz com Deus por meio de nosso Senhor Jesus Cristo”. Essa é a base, o resultado final. Temos que ter paz com Deus antes de podermos ter qualquer outro tipo de paz. Espero que você tenha encontrado essa paz. Só há uma maneira de obtê-lo: através de Jesus Cristo (João 14:6).

Em seguida vem a paz emocional. Primeiro devemos ter paz com Deus – paz espiritual. Então poderemos ter a paz de Deus – paz emocional. É nisso que a maioria de nós pensa quando pensamos na palavra paz – uma sensação interna de bem-estar e ordem.

Colossenses 3:15 diz: “Deixem a paz de Cristo governar em seus corações, visto que… vocês foram chamados para a paz”. A palavra grega traduzida “governar” aqui é usada apenas uma vez na Bíblia e significa “arbitrar”. Este versículo diz que devemos deixar a paz de Deus ser o árbitro em nossas vidas. O que um árbitro faz? Ele mantém a paz. Ele garante que o jogo seja jogado de maneira tranquila e ordenada. Deus quer lhe dar um árbitro interno que o manterá em paz mesmo quando tudo ao seu redor parecer caótico.

Você já ouviu alguém dizer: “Preciso ir embora”? Talvez você mesmo tenha dito isso. Você já ficou tão cansado à noite que seu corpo desabou na cama, mas sua mente não desligava? Sua mente simplesmente corre de um pensamento para outro. Bem, você pode fugir. Você poderia ir ao Taiti hoje, mas se não tiver paz emocional, sua mente ainda estará acelerada enquanto você se bronzeia na praia. Você não pode fugir de si mesmo. Você precisa de paz espiritual e paz emocional.

Terceiro, você precisa de paz relacional ou paz com outras pessoas. Romanos 12:18 diz: “Se for possível, no que depender de vocês, vivam em paz com todos”. A paz relacional reduz o conflito.

Você deve saber por experiência própria que os relacionamentos podem ser uma fonte de estresse. Para a maioria de nós, nossos maiores problemas são problemas pessoais: conviver com o chefe, a família, os parentes. Devemos lidar com conflitos, competição e críticas regularmente. Estas coisas podem roubar-nos a paz.

Quão desesperadamente precisamos de paz espiritual, emocional e

relacional! Mas podemos realmente encontrá-lo?

ENTENDA A PROMESSA DA PAZ DE DEUS

Em João 14:27 Jesus prometeu: “Deixo convosco – paz; Eu lhe dou minha própria paz e meu presente não se compara em nada à paz deste mundo. Você não deve ficar angustiado e não deve ficar intimidado” (Phillips). Ele falou essas palavras pouco antes de ir para a cruz.

Observe que Jesus diz que sua paz é uma dádiva. Não podemos trabalhar para isso e não podemos merecê-lo. Não podemos nos preparar psicologicamente para isso. Não podemos nos esforçar muito para consegui-lo. É um presente que simplesmente aceitamos.

Jesus também diz que a sua paz é diferente daquela que o mundo dá. A paz mundial é frágil. Quantos cessar-fogo tivemos nos últimos anos? Alguém descobriu que nos últimos 3.500 anos o mundo teve apenas 286 anos de paz. A paz do mundo é temporária.

Finalmente, a paz de Deus não está relacionada com as circunstâncias. A paz de Deus nos permite ficar tranquilos em meio aos problemas. Então, como podemos conseguir essa paz? Existem cinco chaves para adquirir a paz perfeita de Deus.

CINCO CHAVES PARA A PAZ PERFEITA

Obedeça aos princípios de Deus

Primeiro, se quisermos paz, temos de obedecer aos princípios de Deus, conforme encontrados na sua Palavra. Basta fazer o que a Bíblia diz. O salmista diz: “Grande paz têm aqueles que amam a tua lei, e nada pode fazê-los tropeçar…. Obedeço aos teus estatutos, porque os amo muito” (Sl 119:165, 167). Deus diz que a paz vem quando vivemos em harmonia com ele – quando fazemos o que ele nos manda fazer.

Quando compramos um carro novo, há um manual do proprietário no porta-luvas. Este manual nos diz que se fizermos certas coisas em determinados momentos, obteremos mais quilometragem do carro.

A Palavra de Deus é o seu manual de instruções para a vida. Ele contém princípios para saúde, finanças, casamento, outros relacionamentos, negócios e muito mais. Você pode ignorar esses princípios, mas se o fizer, não terá ninguém para culpar pelos seus problemas, a não ser você mesmo. Se você não obedecer a esses princípios, não experimentará a paz. Assim como um carro anda mais suavemente quando você o dirige de acordo com o seu projeto, sua vida correrá mais suavemente se você a viver de acordo com o desígnio de Deus, conforme apresentado em sua Palavra. É tão simples. Se você quer estar em paz, obedeça aos princípios de Deus.

Aceite o perdão de Deus

Em seguida, se quisermos a paz, devemos aceitar o perdão de Deus, o seu perdão e a libertação do castigo. A culpa é o destruidor número um da paz para a maioria das pessoas. Quando nos sentimos culpados, sentimos que estamos sendo assombrados e perseguidos pelo nosso passado. E se alguém descobrir? E se alguém vir o esqueleto no armário? É por isso que lemos nos jornais histórias de pessoas que, trinta anos depois do facto, fazem restituição por um erro que cometeram. Eles dizem: "Eu vivi no inferno por trinta anos e tive que tirar isso do meu peito". A única maneira de ter paz de espírito é ter a consciência limpa, e só Deus pode dar isso.

Miquéias 7:18 diz: "Quem é Deus como tu, que perdoa o pecado e perdoa… a transgressão? (…) Você não fica com raiva para sempre, mas fica feliz em mostrar misericórdia." Observe que Miquéias diz que Deus está ansioso – disposto e esperando – para limpar sua lousa. É a natureza dele. Ele gosta de perdoar. Alguém disse que Deus tem uma grande borracha. A Palavra de Deus nos diz: "Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo e nos perdoará os pecados" (1 João 1:9). O perdão de Deus está disponível, por isso, se você não tem a consciência tranquila, consiga uma hoje.

Concentre-se na presença de Deus

Se quisermos paz, devemos nos concentrar na presença de Deus. Devemos perceber que Deus está sempre conosco e aprender a sentir sua presença. Isaías 26:3 nos lembra de fixar nosso olhar em Deus: "Você manterá em perfeita paz aquele cuja mente é firme, porque ele confia em você". Temos a opção de focar em nossos problemas ou em Deus, que tem a solução. Corrie ten Boom, autora de The Hiding Place, escreveu: "Quanto mais negra ficava a noite ao nosso redor, mais brilhante, mais verdadeira e mais bela queimava a Palavra de Deus."[1] Se você olhar para o mundo, você será angustiado; se você olhar para dentro, ficará deprimido; mas se você olhar para Cristo, você descansará. É aquilo em que você se concentra que determina o seu nível de paz pessoal. Concentre-se na presença de Deus; ele está com você e prometeu que nunca o deixará.

Nas tardes de sexta-feira, no escritório da igreja, às vezes fazemos coisas bobas. Numa tarde de sexta-feira, estávamos brincando com pontos de estresse. Você sabe o que são pontos de estresse? James Dobson falou sobre eles em seu programa de rádio, então escrevemos e conseguimos um set. São pequenos pontos sensíveis à pressão que você coloca na mão. À medida que a adrenalina muda no seu sistema, os pontos mudam de cor e mostram se você está sob estresse. Estávamos fazendo experiências com eles para ver se poderíamos

afetar o nível de estresse um do outro.

Lembro-me de dizer: “Não seria ótimo se tivéssemos uma pequena luz de alerta interna que nos avisasse sempre que nosso foco estivesse fora do Senhor? Ou se tivéssemos um pequeno sinal sonoro ou uma luz de sinalização que nos dissesse que não estávamos em sintonia com Deus?” Então percebi que temos uma luz de alerta. É chamado de tensão ou estresse. Ficar tenso é uma indicação clara de que tiramos os olhos do Senhor e os colocamos nas circunstâncias. Estamos olhando para o problema e não para a solução. Quando olhamos para um problema, ficamos tensos. Precisamos lembrar que o estresse é a maneira de Deus dizer: “Coloque seu foco em ordem: olhe para mim”.

O salmista diz: “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro sempre presente na angústia” (Sl 46:1). Mais tarde naquele salmo, ele nos lembra: “Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus” (v. 10). Esses versículos têm um contexto interessante. Eles não foram escritos por David; este salmo foi escrito durante a época de Ezequias, muitos anos depois de Davi ter vivido. A nação de Israel estava sob ataque de Senaqueribe, rei da Assíria. Os soldados inimigos cercaram Jerusalém e os israelitas estavam tensos. Eles sabiam que seriam atacados, então fizeram esta oração. Cinco minutos antes do meio-dia, Deus feriu os assírios com uma praga, e 185 mil deles morreram. Jerusalém foi salva e todos ficaram felizes.

Este salmo nos lembra que Deus é o nosso refúgio. Ele é a nossa força, não importa quão esmagadoras as probabilidades pareçam. Ele é uma ajuda sempre presente.

Este salmo nos diz duas coisas sobre como obter a ajuda de Deus em tempos de angústia. A primeira coisa é ficar quieto quando estivermos em apuros. A palavra hebraica aqui significa “relaxar, deixar ir”. Já foi dito que a maioria dos nossos problemas vem da nossa incapacidade de ficar parados. Quando foi a última vez que você ficou quieto e focado no Senhor? Experimente agora mesmo. Respire fundo, expire e concentre-se na presença de Deus ao seu redor.

Faça isso cinquenta a sessenta vezes por dia, sempre que sentir a tensão aumentando. Pense em miniférias. Fique quieto. A pressa é a morte da oração.

Além de nos dizer para ficarmos quietos, o Senhor nos lembra: “Saibam que eu sou Deus”. Você sabia que bem no meio de um furacão ou tornado existe um centro tranquilo chamado olho? Da mesma forma, mesmo que tudo esteja desmoronando ao seu redor, pode haver um centro tranquilo em sua vida. Fique quieto e saiba. Obedeça aos princípios de Deus, aceite o perdão de Deus, concentre-se na presença de Deus, “e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em

Cristo Jesus" (Filipenses 4:7).

Confie no propósito de Deus

Se quisermos experimentar a paz de Deus, devemos confiar no propósito de Deus. Mesmo quando as coisas não fazem sentido, devemos confiar no propósito de Deus. Provérbios 3:5-6 diz: "Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento; reconheça-O em todos os seus caminhos, e Ele dirigirá as suas veredas" (NVI). Existem quatro verbos nesses versículos: confiar, inclinar-se (não), reconhecer e dirigir. Os três primeiros verbos são comandos. O quarto verbo expressa uma promessa: Deus dirigirá os seus caminhos.

Consideremos a confiança. Você já percebeu que muitas coisas na vida não fazem sentido? E você sente que muitas coisas na vida estão além do seu controle? O que você faz nessas situações? Você confia! Isso é realmente tudo que você pode fazer. "Não se apoie no seu próprio entendimento" significa "Não tente descobrir a vida sozinho". Fazemos isso o tempo todo, não é? Perdemos muito tempo e energia sempre tentando descobrir as coisas. Deus nos exorta apenas a confiar nele.

A maioria das pessoas se preocupa com dois problemas comuns: doença e morte. Todos enfrentamos a ameaça da doença e todos morreremos algum dia. Como podemos ter paz quando um ente querido está com uma doença terminal? Como devemos reagir quando um amigo morre inesperadamente? Deus nos diz para confiarmos nele em vez de tentarmos resolver as coisas sozinhos.

As pessoas me disseram em mais de algumas ocasiões que quando finalmente pararam de tentar descobrir por que Deus permitiu que algo acontecesse e simplesmente começaram a confiar nele, então a paz veio. Precisamos encarar o fato de que nem todas as nossas perguntas serão respondidas nesta vida.

Uma lição que estou aprendendo lentamente é que não preciso entender por que, como ou mesmo quando Deus faz o que faz; tudo o que preciso fazer é confiar nele para experimentar a sua paz. Enquanto eu estiver lutando para entender as coisas, não confiarei realmente em Deus e provavelmente não terei paz. Temos que confiar em Deus com nossas vidas e com as vidas de nossos entes queridos.

O escritor de Provérbios exorta-nos a confiar em Deus e a não depender do nosso próprio entendimento. Depois, ele nos lembra de reconhecer Deus – de reconhecer e aceitar que Deus está soberanamente no controle do universo, incluindo a parte do universo que você e eu habitamos. Devemos reconhecer que Deus está no controle e que ele não comete erros.

Algum dia pregarei um sermão sobre palavras ou frases que nunca

ouviremos Deus dizer. Uma das palavras é opa. Deus nunca precisa dizer: "Ops!" porque ele nunca comete erros. Tudo o que acontece em sua vida se enquadra no plano de Deus para você. Ele usa todas as situações – até mesmo os problemas, sofrimentos e dificuldades que você traz para si mesmo – para desenvolver o propósito dele em sua vida. Ele encaixa tudo perfeitamente em seu plano para você. Tudo o que Deus espera de você é que você confie nele sem tentar entender tudo. Reconheça que Deus está no controle.

Quando você faz isso, você tem a promessa dele de que ele "dirigirá" a sua vida ou, como diz a Nova Versão Internacional, "Ele endireitará os seus caminhos" (Provérbios 3:6). Muitos de nós, quando tentamos dirigir a própria vida, seguimos caminhos aleatórios e cheios de indecisões: "Devo fazer isso ou aquilo? Devo ir aqui ou lá?" A indecisão produz estresse. Mas quando confiamos no Senhor, ele dirige nossos caminhos e os torna retos, sem estresse.

O apóstolo Paulo aprendeu esta lição. Ele estava em paz porque sabia que Deus estava dirigindo sua vida. Mesmo quando estava trancado em uma prisão romana, ele poderia escrever: "Aprendi o segredo de estar contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado ou com fome, seja vivendo com abundância ou em necessidade" (Filipenses 4:12). . Depois nos conta o "segredo" que aprendeu: "Tudo posso naquele que me fortalece" (v. 13). Vemos que isto foi algo que Paulo teve que aprender; isso não era natural para ele, assim como não é para nós. Ele aprendeu a confiar no Senhor e a permitir que ele dirigisse sua vida — e ficou contente; ele estava em paz. O lugar mais seguro e sereno para se estar é no centro da vontade de Deus.

Uma das minhas cenas favoritas na Bíblia é quando Jesus e os discípulos estão num barco de pesca no Mar da Galileia e surge uma tempestade (Lucas 8:22-25). O que me fascina é que Jesus conseguiu dormir durante aquela tempestade violenta. Pela reação dos discípulos, sabemos que a tempestade foi severa. Vários deles eram pescadores experientes e passaram por muitas tempestades. Mas eles não achavam que conseguiriam superar isso. No meio desta tempestade e de toda a agitação no barco, Jesus dormia profundamente. Como ele poderia dormir? Porque ele sabia algo que os discípulos não sabiam: Deus estava no controle. Não parecia que sim, mas com uma palavra de Jesus, a tempestade acalmou.

Peter aprendeu algo com esse incidente sobre como ter uma boa noite de sono. Alguns anos depois ele foi preso pelo rei Herodes e colocado na prisão (Atos 12:1-19). Na noite anterior à execução de Pedro, Deus enviou um anjo para resgatá-lo. Observe que o anjo teve que bater no lado de Pedro para acordá-lo (v. 7). Peter estava dormindo como um bebê! Por que? Porque ele confiava no Senhor,

que dirigia a sua vida. Isso é paz, paz verdadeira!

Peça a paz de Deus

Se quisermos a paz de Deus, precisamos pedi-la. Em Filipenses 4, Paulo nos diz: "Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus" (vv. 6-7, grifo do autor). Observe a ordem – primeiro oração e depois paz. Há uma relação de causa e efeito aqui. A oração é a causa; a paz é o efeito.

Se você não estiver orando, provavelmente ficará preocupado. E a preocupação é uma emoção inútil – um grande desperdício. A preocupação é o oposto da paz; eles não podem coexistir. Nossa palavra preocupação vem da palavra alemã wergen, que significa "sufocar". É isso que a preocupação faz – sufoca a sua vida. Jesus indicou isso ao explicar a parábola do semeador em Lucas 8: "A semente que caiu entre os espinhos representa aqueles que ouvem, mas ao seguirem seu caminho são sufocados pelas preocupações, riquezas e prazeres da vida, e não amadurecem "(v. 14).

Quando a pressão aumentar, não entre em pânico. Rezar! A oração é um tremendo analgésico. Pode ser sua válvula de segurança. Quando a pressão aumentar e você sentir que está prestes a explodir, abra a válvula de segurança da oração. Transforme suas preocupações em orações.

Certa vez, participei de um seminário sobre gerenciamento de estresse e uma coisa que aprendi é que todo mundo precisa de um ouvinte incondicional para desabafar. "Converse com seu animal de estimação" foi uma das sugestões. O princípio é válido: precisamos de um ouvinte incondicional para desabafar, alguém que não fique estressado com o que despejamos sobre ele, alguém que não pense menos de nós por causa do que dizemos. Mas uma conversa franca com um hamster não é o ideal de Deus. Quem melhor do que Deus para "despejar"? Na verdade, Pedro usa esta imagem quando diz: "Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês" (1 Pedro 5:7). Confie no Senhor! Deus não ficará estressado com o que você lhe disser. Ele já sabe tudo sobre você e te ama de qualquer maneira. O professor do seminário teve a ideia certa; ele simplesmente não conhecia a pessoa certa com quem conversar. Afinal, orar é conversar com Deus. Diga a ele o que está em sua mente, o que está incomodando você e reconheça o controle dele sobre o universo, incluindo sua vida. Peça a ele para atender às suas necessidades. Ele consegue fazer isso melhor do que uma manada inteira de hamsters.

"Não se turbem os vossos corações", disse Jesus aos seus discípulos.

"Acredite em Deus; confia também em mim" (João 14:1). Você não experimentará paz verdadeira ou duradoura até que Jesus Cristo esteja no comando de sua vida. Lembre-se: a paz não é uma vida sem problemas; é uma sensação de calma em meio às tempestades da vida.

CONCLUSÃO

O que está roubando sua paz hoje? É culpa? Volte-se para Deus em busca de perdão. É preocupação? Uma mudança de emprego? Finanças? Grande cirurgia? Uma pessoa difícil? Você pode conversar com Cristo sobre todas essas coisas e qualquer outra coisa que esteja incomodando você. Você se sentirá melhor por ter feito isso e, talvez o melhor de tudo, ele poderá fazer algo a respeito.

Qual é o seu medo mais profundo? Solidão? Medo de falhar? Morte? Doença? Mudar? Responsabilidade? Faça esta oração familiar, chamada Oração da Serenidade:

> Deus, conceda-me a serenidade para aceitar as coisas
> Eu não posso mudar, a coragem de mudar as coisas
> Eu posso, e a sabedoria para saber a diferença.

O maravilhoso subproduto da sua oração será a paz.

Putting Thoughts into Action

1. Que tipo de paz – espiritual, emocional ou relacional – você mais sente falta agora e por quê?
2. Aprenda de cor a Oração da Serenidade e recite-a todos os dias.

CAPÍTULO 6

DESENVOLVENDO SUA PACIÊNCIA

O famoso psicólogo-educador John Dewey disse que a virtude mais útil do mundo é a paciência. O fato é que precisamos disso o tempo todo e em todos os lugares. Provérbios 16:32 diz: "É melhor ser paciente do que poderoso. É melhor ter controle sobre si mesmo do que sobre cidades inteiras" (GNT).

Anos atrás, enquanto passava por um momento difícil, comecei a orar: "Senhor, dá-me mais paciência". Eu esperava que meus problemas diminuíssem, mas eles pioraram! Então eu disse: "Senhor, dá-me mais paciência", e os problemas ficaram realmente graves! Mais tarde percebi que Deus realmente havia respondido à minha oração. Tornei-me muito mais paciente, graças aos problemas.

Ao "testar" a nossa paciência, Deus nos dá a verdadeira paciência. É fácil parecer paciente quando tudo está indo do seu jeito. Mas o que acontece quando as coisas não estão indo do seu jeito? Talvez você seja como a pessoa que orou: "Senhor, dá-me paciência, e eu quero isso agora mesmo!"

Um desenho animado do Peanuts começa mostrando Lucy orando ao lado de sua cama. Então ela se levanta, sai e diz a Linus: "Eu estava orando por mais paciência e compreensão, mas desisti". Então, no último quadro, ela diz: "Tive medo de conseguir".

TESTE SUA PACIÊNCIA

Você tem medo de orar pedindo paciência por medo de conseguir? Quão paciente você é? Aqui estão quatro maneiras de testar sua paciência.

Interrupções

O primeiro teste são as interrupções. Todos nós já experimentamos isso. Você se senta para jantar e o telefone toca. Ou você está na

banheira e um vendedor bate na porta. Ou você está trabalhando com um prazo e chegam visitantes. Nossos melhores planos são frequentemente interrompidos.

Você tem que lidar com interrupções no trabalho? Tenha coragem! Quando Johannes Brahms estava escrevendo sua "Canção de ninar", ele teve tantas interrupções importantes que levou sete anos para compor a peça. Sim, o problema eram as interrupções, embora algumas pessoas pensem que ele simplesmente adormecia ao piano.

Os discípulos de Jesus não gostavam de interrupções. Eles ficaram impacientes com as pessoas que interrompiam a programação de Jesus (Mateus 19:13-14). Eles disseram: "Não traga seus filhos a Jesus agora. O Mestre está ocupado."

Como você lida com interrupções? Esse é o primeiro teste de sua paciência.

Inconvenientes

Os inconvenientes são o segundo teste à sua paciência. Como você lida com os inconvenientes da sua vida? Os americanos odeiam atrasos. Somos a "Geração Agora". Temos uma mentalidade de micro-ondas – queremos o que queremos em segundos. Temos Arroz Minuto, café solúvel e fast food. Não gostamos de esperar.

Também queremos a nossa informação no local; gostamos de relatórios atualizados. Na época das eleições, os pesquisadores divulgam os resultados eleitorais antes mesmo de muitas pessoas terem votado. Há cem anos, as pessoas não se preocupavam se perdiam uma diligência; eles sempre poderiam pegar outro em um ou dois dias. Hoje temos um ataque cardíaco se perdermos uma porta giratória! Estamos com muita pressa. Temos que ir. Mal podemos esperar!

Lucas 10:40 nos fala sobre uma mulher que teve dificuldade em ser paciente diante de inconveniências. Jesus estava na casa de Maria e Marta, e Marta estava ocupada preparando a refeição. Martha estava chateada com a irmã porque Mary a deixou fazer todo o trabalho. Você pode ouvir a irritação em sua voz quando ela disse a Jesus: "Senhor, você não se importa que minha irmã tenha me deixado fazer o trabalho sozinha? Diga a ela para me ajudar! Talvez você se sinta assim. Talvez você esteja carregando aquela carga extra e se sinta sobrecarregado e incomodado. Você também gostaria de estar sentado aos pés de Jesus, mas há trabalho a ser feito e você é o único que parece estar ciente disso. Como você reage? Você é paciente apesar do inconveniente?

Irritações

O terceiro teste para sua paciência são as irritações – aquelas pequenas coisas da vida que incomodam você. Aqui está uma lista de algumas irritações das quais ouvi falar no último mês: engarrafamentos, longas filas, telefonemas, chaves perdidas, comida fria, aviões atrasados, pneus furados, banheiros ocupados, grupos de rock de bairro. Você poderia fazer sua própria lista, tenho certeza. Algumas dessas irritações são controláveis, mas a maioria delas não. Portanto, temos que aprender a lidar. Como você lida com eles? É preciso paciência.

Conforme lemos em Números 20:10-11, Moisés ficou irritado com os israelitas em uma ocasião específica. Ele suportou suas reclamações e críticas mesquinhas durante anos e agora não tinha mais paciência. Quando Deus lhe disse para falar com a rocha para conseguir água, ele a atingiu com raiva. Sua impaciência o levou a desobedecer a Deus. Como resultado, Deus não permitiu que ele entrasse na Terra Prometida. Moisés geralmente era uma pessoa paciente, mas mesmo pessoas pacientes têm seus limites, ou pelo menos é o que parece.

O Anuário da Enciclopédia Britânica de 1982, sob o título "Eventos Estranhos e Incomuns", fala sobre um homem chamado Brian Heise:

> Brian Heise teve mais do que sua cota de sorte em julho, e a maior parte foi ruim. Quando seu apartamento em Provo, Utah, foi inundado por causa de um cano quebrado no apartamento de cima, o gerente disse-lhe para sair e alugar um aspirador de água. Foi quando ele descobriu que seu carro estava com o pneu furado. Ele mudou e entrou novamente para telefonar para um amigo pedindo ajuda. O choque elétrico que recebeu do telefone o assustou tanto que ele inadvertidamente arrancou o instrumento da parede. Antes que ele pudesse sair do apartamento pela segunda vez, um vizinho teve que derrubar a porta do apartamento porque os danos causados pela água a haviam emperrado. Enquanto tudo isso acontecia, alguém roubou o carro de Heise, mas ele estava quase sem gasolina. Ele o encontrou a alguns quarteirões de distância, mas teve que empurrá-lo até o posto de gasolina, onde encheu o tanque. Naquela noite, Heise participou de uma cerimônia militar na Universidade Brigham Young. Ele se machucou gravemente quando, de alguma forma, sentou-se em sua baioneta, que havia sido jogada no banco da frente de seu carro. Os médicos conseguiram costurar o ferimento, mas ninguém conseguiu ressuscitar quatro dos canários de Heise que foram esmagados até a morte pela queda do gesso. Depois que Heise escorregou no tapete molhado e machucou gravemente o cóccix, ele disse que começou a se perguntar se "Deus queria que eu morresse, mas simplesmente continuou desaparecido".1

E você acha que teve dias ruins!

Para muitos de nós, nossas maiores irritações na vida são as pessoas. Talvez você se sinta como o motorista de táxi de Nova York que disse: "Sabe, não é apenas do trabalho que gosto, mas também das pessoas que encontro".

Todos nós encontramos pessoas que são irritantes ou que nos deprimem de alguma forma. Devemos aprender as lições da ostra. A ostra pega uma irritação – um grão de areia – e transforma-a em pérola. Aprender a responder positivamente às irritações permitirá que

você transforme suas irritações em pérolas.

Inatividade

O quarto teste de sua paciência é a inatividade. A maioria de nós prefere fazer qualquer coisa, menos esperar. Detestamos esperar no consultório médico, ficar na fila do supermercado ou ficar confinados ao repouso na cama.

Você sabia que passará seis meses da sua vida sentado no sinal vermelho esperando que ele fique verde? E você já percebeu que quando o sinal fica verde, se você não se mover em dois segundos, o cara atrás de você fica vermelho? Não é interessante como admiramos a paciência do motorista que está atrás de nós, mas não do que está à nossa frente? Como você lida com a inatividade?

Você pode aprender muito sobre as pessoas observando como elas esperam que o elevador chegue ao seu andar. Algumas pessoas são influenciadoras; eles meio que balançam para frente e para trás. Algumas pessoas são seguranças; eles saltam para cima e para baixo enquanto esperam o elevador começar a se mover. Algumas pessoas são traficantes; eles apertam o botão repetidamente, como se isso fosse fazer o elevador andar mais rápido. Eles simplesmente não conseguem ficar parados e esperar. Eles precisam fazer algo para sentir que estão no controle.

Muitas vezes falamos da “paciência de Jó”. Jó é um exemplo de homem que não podia fazer nada além de esperar. Ele disse: “Todos os dias do meu árduo serviço esperarei a minha renovação” (Jó 14:14). Podemos aprender muito com o exemplo de Jó.

A Bíblia diz: “A impaciência lhe causará problemas” (Provérbios 19:2 GNT). Os pesquisadores médicos concordam com isso. Eles descobriram uma doença totalmente nova chamada “doença da pressa”. Drs. Meyer Friedman e Ray H. Rosenman dizem que 90% das vítimas de ataques cardíacos têm essa personalidade “apressada” do tipo A.[2] Sua impaciência habitual os coloca em apuros.

COMO SE TORNAR UMA PESSOA PACIENTE

O que causa impaciência? Falta de paz. Talvez seja por isso que Deus colocou a paciência logo depois da paz na lista do fruto do Espírito. Quando você tem paz no coração, quase nada pode deixá-lo impaciente. Mas quando você não tem paz no coração, quase tudo pode deixá-lo impaciente. Então, como você pode aprender a ser uma pessoa paciente? A Bíblia revela uma resposta em quatro partes.

Desenvolva uma nova perspectiva

Primeiro, desenvolva uma nova perspectiva. Encontre uma nova maneira de encarar a situação ou a pessoa que está lhe causando problemas. A paciência começa mudando a maneira como você vê algo. Quando estou impaciente, tenho uma perspectiva limitada. Tudo o que vejo sou eu mesmo: minhas necessidades, meus desejos, meus objetivos, meus desejos, minha agenda e como as pessoas estão bagunçando minha vida. A raiz da impaciência é o egoísmo. Portanto, preciso ter uma nova perspectiva de vida. Preciso aprender a ver as coisas do ponto de vista de outras pessoas.

Gostaria de saber o segredo do sucesso? Se você quer ser um marido ou uma esposa de sucesso, aprenda a ver a vida do ponto de vista do seu parceiro. Se você quer ser um pai bem-sucedido, aprenda a ver a vida do ponto de vista do seu filho. Se você quer ser um empresário de sucesso, aprenda a ver a vida do ponto de vista de seus clientes. Se você quer ser um empregador de sucesso, aprenda a ver a vida do ponto de vista de seus funcionários. Observe a situação da perspectiva do outro e descubra por que essa pessoa se sente daquela maneira. Não conheço nada que tenha maior potencial para reduzir conflitos em sua vida.

Agora veja o que diz o escritor do livro de Provérbios: “A sabedoria do homem lhe dá paciência; é para sua glória ignorar uma ofensa” (Provérbios 19:11). Observe a palavra sabedoria. O que é sabedoria? Sabedoria é ver a vida do ponto de vista de Deus, obter a perspectiva de Deus sobre uma situação. Dessa perspectiva, obtenho três insights importantes. (1) sou apenas humano; Eu não sou Deus. Claro, Deus sabe disso, mas ele quer que eu também reconheça isso. Não sou perfeito e não estou no controle. Na verdade, a maioria das coisas que enfrento na vida não consigo controlar. (2) Ninguém mais é perfeito também, então eu não deveria ficar surpreso ou chateado demais quando as pessoas cometem erros ou me decepcionam. (3) Deus está no controle e pode usar as situações, as irritações e os problemas que surgem em minha vida para cumprir seus propósitos para mim.

Outro versículo em Provérbios declara: “Os passos do homem são dirigidos pelo Senhor” (20:24). Isso significa que você pode enfrentar alguns atrasos divinos, algumas interrupções celestiais. Às vezes, Deus colocará pessoas irritantes ao seu redor com o propósito de lhe ensinar algo. Obtenha uma nova perspectiva. Veja isso do ponto de vista de Deus. Em toda a Bíblia, Deus equipara paciência com maturidade. Provérbios 14:29 nos diz: “O homem paciente tem grande entendimento, mas o homem de temperamento explosivo demonstra tolice”. Paciência é uma marca de maturidade. A maioria das crianças é muito impaciente; eles não sabem a diferença entre “não” e “ainda não”. Quando os bebês não conseguem o que desejam imediatamente, ficam muito chateados. A maturidade envolve a capacidade de

esperar, de viver com gratificações adiadas. Uma pessoa de entendimento e sabedoria, que vê a vida do ponto de vista de Deus, pode ser paciente. Portanto, precisamos descobrir uma nova perspectiva.

Adquira um senso de humor

Uma segunda maneira de se tornar uma pessoa paciente é desenvolver o senso de humor. Aprenda a rir de suas circunstâncias. Aprenda a rir de si mesmo. De alguma forma, encontre a diversão na frustração. Provérbios 14:30 diz: “Uma atitude relaxada prolonga a vida do homem” (LB).

Estudos científicos mostram que as pessoas que riem vivem mais. O humor é um dissolvedor de tensão. É um antídoto para a ansiedade. É um tranquilizante sem efeitos colaterais incômodos. O riso é o amortecedor da vida. Certa vez, alguém perguntou ao presidente Lincoln como ele lidou com o estresse da Guerra Civil. Ele disse: “Se não fosse pelas risadas, eu não teria conseguido”. Muitos comediantes famosos cresceram em bairros pobres e com muitos problemas. Eles lidaram com seus problemas aprendendo a rir e fazendo os outros rirem.

Então aprenda a rir. Se você consegue rir disso, você pode conviver com isso. Além disso, se você aprender a rir dos seus problemas, nunca ficará sem motivos para rir!

Deus tem um senso de humor. Você já viu o rosto de um orangotango? Deus inventou isso! Você quer ser mais parecido com Deus? Aprenda a rir. O senso de humor pode preservar sua sanidade.

O tempo de Deus é tão maravilhoso quanto o seu senso de humor. Enquanto digitava as notas deste capítulo, de alguma forma perdi completamente o esboço. Então eu disse a mim mesmo: “Eu, você tem uma escolha aqui. Você pode praticar o que prega e rir da situação, ou pode ficar chateado e irritado.” Tenho certeza de que minha esposa e meus filhos estavam se perguntando do que eu estava rindo. Aprenda a rir. É relaxante.

A vida é cheia de situações engraçadas. Will Rogers disse uma vez: “Não conheço nenhuma piada. Eu apenas observo o governo e apresento os fatos." Provérbios 17:22 diz: “Ser alegre mantém você saudável” (GNT). Todos nós precisamos desenvolver um senso de humor.

Aprofunde o seu amor

O terceiro passo para se tornar uma pessoa paciente é aprofundar o seu amor. Primeira Coríntios 13:4 é provavelmente um dos versículos mais diretos da Bíblia: “O amor é paciente”. Isso significa que quando

estou impaciente, não estou sendo amoroso, porque o amor é paciente. Quando você ama alguém, você se preocupa com as necessidades, desejos, mágoas e pontos de vista dessa pessoa - não apenas com o seu. Quando você está cheio de amor, quase nada pode provocar raiva ou impaciência. Quando você está cheio de raiva, quase tudo pode provocá-lo. Quando você está sob pressão, tudo o que está dentro vai sair. Então aprofunde o seu amor.

Efésios 4:2 diz: "Sejam pacientes uns com os outros, levando em consideração as falhas uns dos outros por causa do seu amor" (LB). Por que você deveria ser paciente com os outros? "Por causa do seu amor."

Quando eu estava na faculdade, um colega me incomodava muito. Para piorar as coisas, ele se esforçou para ficar perto de mim. Ele era uma daquelas pessoas que cospe em você quando fala. A situação ficou tão ruim que quando ele andava pelo corredor, eu me virava e saía do prédio só para evitá-lo. Eu realmente não gostei desse cara; ele era uma irritação para mim.

Então, certa noite, li Efésios 4:2 e senti como se uma adaga estivesse cravada em meu coração. "Deus, eu não amo aquele cara", confessei. Você se lembra de que eu disse anteriormente neste livro que você não precisa gostar de certas pessoas, mas sim amá-las? O amor não é um sentimento; é uma escolha. E uma ação. Então, naquela noite, na faculdade, eu disse: "Deus, ajude-me a amar essa pessoa amanhã. Não para sempre. Apenas me ajude a amá-lo amanhã." E então fiz uma oração da qual mais tarde me arrependi. Eu disse: "Deus, se esse cara está me irritando e vai me tornar mais parecido com Cristo, então me faça semelhante a Cristo. Ensine-me paciência. Se esse cara me incomodar vai me deixar mais parecido com você, rezo para que amanhã ele me irrite mais do que jamais fiquei irritado antes em minha vida. Isso foi um erro.

Acordei na manhã seguinte e fui para a aula, mas não vi essa pessoa o dia todo. Eu pensei: Ei, isso é ótimo! Adoro essa maneira de aprender a ter paciência. Certo, Senhor! Então chegou a hora do jantar. Entrei no refeitório, peguei minha refeição e sentei-me. Enquanto eu jantava, um cara me avistou, apareceu e disse: "Ei, Rick, não vi você o dia todo!" Ele bateu a bandeja no chão. Seu espaguete cobriu minha cabeça e minha camisa, e sua Coca-Cola derramou em minhas calças. Todos no refeitório se viraram para olhar para mim, espaguete escorrendo pelas minhas orelhas. Mas naquele momento eu estava cheio de amor, paz e alegria porque estava preparado. Eu realmente estava - estive orando o dia todo. Então eu simplesmente disse: "Louvado seja o Senhor!" Tenho certeza de que todos pensaram que eu tinha enlouquecido.

O que acontece quando você louva a Deus pelas pessoas que o

irritam? Você pode se tornar tão mais parecido com Jesus que eles não vão mais incomodá-lo. Ou se for o diabo usando essa pessoa para chegar até você, ele irá parar porque a situação está motivando você a louvar a Deus. Se você aprender a louvar a Deus em todas as situações, desenvolverá um muro de louvor ao redor de sua vida que nem mesmo o diabo conseguirá penetrar.

Depender do Senhor

O passo final no desenvolvimento da paciência é depender de Deus. A paciência não é apenas uma questão de força de vontade humana; é o fruto do Espírito. Você não pode simplesmente se preparar psicologicamente e dizer: "Serei paciente se isso me matar". Ele vai. Paciência não é força de vontade. Paciência não é dizer: "Ele realmente não me irrita", quando lá no fundo você está realmente pensando: eu odeio aquele cara. Paciência não é usar máscara e fingir.

Se for a paciência de Deus que você sente, se for o fruto genuíno do Espírito, você terá uma paz interior genuína. Certas situações não vão incomodá-lo como antes. Por que? Porque você depende do Senhor.

Paciência é uma forma de fé. Diz: "Eu confio em Deus. Acredito que Deus é maior que esse problema. E acredito que Deus está presente nessas irritações e pode usá-las em minha vida para o bem." A fé nos ajuda a encarar a vida do ponto de vista de Deus. A fé nos ajuda a dizer: "Deus, o que você quer que eu aprenda nesta situação?" em vez de "Por que isso aconteceu?" Por causa da fé, não precisamos mais perguntar a Deus: "Por que um pneu furou enquanto estava a caminho de um compromisso importante?" Em vez disso, podemos perguntar: "O que você quer que eu aprenda com esta situação?"

Noé teve que esperar 120 anos antes que a chuva prometida chegasse. É muito tempo para ser paciente. Abraão esperou cem anos para ter um filho. É muito tempo para ser paciente. Moisés esperou quarenta anos no deserto e depois passou mais quarenta anos conduzindo os filhos de Israel através do deserto até a Terra Prometida. É muito tempo para ser paciente. Todos nos tempos do Antigo Testamento estavam esperando a vinda do Messias. Nos dias do Novo Testamento, os discípulos esperavam no cenáculo pelo Espírito Santo. A Bíblia é um livro sobre espera. Por que? Porque esperar demonstra fé, e a fé agrada a Deus.

O tipo de espera mais difícil acontece quando você está com pressa e Deus não. É difícil ser paciente quando se espera uma resposta à oração; esperando que um milagre aconteça; ou esperar que Deus mude sua condição financeira ou seu problema de saúde ou seus filhos, esposa, marido ou aquele parente que é maluco. É difícil quando você está com pressa e Deus não, mas esperar com paciência é uma prova de fé. É também um teste de fé. Quanto tempo você pode

esperar?

Lázaro era um bom amigo de Jesus que ficou muito doente. Maria e Marta, suas irmãs, enviaram uma mensagem a Jesus, dizendo: "Senhor, aquele que amas está doente" (João 11:3). A Bíblia diz que quando Jesus ouviu isso, ele esperou propositalmente mais dois dias antes de partir para Betânia, a cidade onde moravam. Quando ele chegou, Lázaro já havia morrido. Seu corpo já estava selado no túmulo.

Ao que tudo indica, Jesus chegou tarde demais. No entanto, Jesus sabia que não era tarde demais. Ele caminhou até o túmulo e gritou: "Lázaro, saia!" (João 11:43). E Lázaro saiu – vivo!

A questão é que Deus nunca se atrasa; seu timing é perfeito. Ele pode não se movimentar de acordo com nossa programação (normalmente não o faz), mas chega sempre na hora certa. Ele quer que confiemos nele e esperemos nele. O salmista coloca desta forma: "Aquieta-te diante do Senhor e espera nele" (Salmo 37:7). No início deste salmo, o escritor nos instrui a "confiar" no Senhor, a "deleitar-nos" nele e a "entregar" nosso caminho a ele (vv. 3-5). Todos esses são aspectos de fé e dependência. Deus deseja que confiemos nele mais do que qualquer outra coisa. A paciência é uma evidência de nossa fé nele.

Por que devemos ser pacientes? Porque Deus é paciente e devemos ser como ele. Pedro nos exorta: "Tenham em mente que a paciência do Senhor significa salvação" (2 Pedro 3:15). Deus é paciente. Se somos seus filhos, devemos ter a semelhança de família. É por isso que o Espírito Santo está trabalhando em nossas vidas produzindo paciência em nós. É uma parte do caráter de Cristo.

Putting Thoughts into Action

1. Qual teste de paciência – interrupção, inconveniência, irritação, inatividade – está afetando mais você neste momento?
2. Pense em uma pessoa com quem você está zangado e impaciente. Que medidas você tomará para mudar esses sentimentos?

CAPÍTULO 7

COLOCANDO UM POUCO DE GENTILEZA

Em nosso estudo sobre o fruto do Espírito, examinamos o amor, a alegria, a paz e a paciência. Agora chegamos ao fruto da bondade. Colossenses 3:12 diz: “Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revesti-vos de compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência”. Observe a palavra vestir. A palavra grega significa literalmente “vestir”. O que Paulo está dizendo aqui é que quando acordamos pela manhã, devemos nos vestir espiritual e emocionalmente, bem como fisicamente. Quando acordamos de manhã e decidimos o que vestir, devemos também nos perguntar: “Que tipo de atitude vou usar hoje?” Paulo diz que a bondade é uma escolha. É algo que podemos escolher “vestir” todos os dias.

Bondade é “amor em ação” – uma expressão prática de amor. É visível e ativo, não apenas emocional. Há uma música que diz: “Encontre a necessidade e preencha-a. Encontre a dor e cure-a.” Isso é gentileza.

Mas por que deveríamos ser gentis? Afinal, a gentileza pode ser arriscada. Poderemos ser mal compreendidos se formos gentis com os outros. Eles podem pensar: “Por que essa pessoa está sendo tão legal? O que ele ganha com isso? Pessoas com quem somos gentis também podem tirar vantagem de nós. Eles podem se tornar parasitas com a atitude: “Ah, aqui está um idiota. Vou ordenha-lo com todo o seu valor.

Apesar dos riscos, devemos ser gentis por dois motivos. Primeiro, devemos ser gentis porque Deus é gentil conosco. Efésios 2:8 diz: “Por causa de sua bondade vocês foram salvos pela confiança em Cristo” (LB). Graça e bondade sempre andam juntas. O poeta Robert Burns disse que o coração bondoso mais se assemelha a Deus. Devemos ser gentis só porque Deus é gentil conosco.

A outra razão pela qual devemos ser gentis é que queremos que as pessoas sejam gentis conosco. Queremos ser tratados bem. Jesus disse:

“Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você” (Mateus 7:12). Se você for rude com outras pessoas, elas serão rudes com você. Mas se você for gentil, a maioria das pessoas vai querer responder da mesma forma. Provérbios 21:21 diz: “Seja gentil e honesto e você terá uma vida longa; os outros vão te respeitar e te tratar com justiça” (GNT). Em Provérbios 11:17 lemos: “Sua própria alma é nutrida quando você é gentil; é destruído quando você é cruel” (LB). Então, quando somos gentis, estamos realmente fazendo um favor a nós mesmos.

O que significa ser uma pessoa gentil e como podemos nos tornar mais gentis? Deixe-me sugerir cinco características de uma pessoa gentil.

SÊ SENSÍVEL

Primeiro, pessoas gentis são sensíveis aos outros. Eles estão cientes das necessidades das pessoas ao seu redor. Portanto, tome consciência das necessidades das pessoas ao seu redor. Sintonize-os. A bondade sempre começa com sensibilidade. Filipenses 2:4 diz: “Cada um de vocês deve olhar não apenas para os seus próprios interesses, mas também para os interesses dos outros”. Circule a palavra olhar. A bondade sempre começa percebendo as necessidades e as mágoas dos outros.

Muitas vezes, no casamento, desconhecemos totalmente quais são as necessidades do nosso parceiro. Ficamos calejados. Paramos de ouvir. Não percebemos a pressão que nosso cônjuge sofre. Simplificando, a raiz de muitos problemas no casamento é a insensibilidade.

Todos que você conhece esta semana precisam de gentileza porque todos estão sofrendo em algum lugar. Até mesmo as pessoas que se sentam ao seu redor na igreja sofrem grandes feridas. Acontece que você não está ciente deles na maior parte do tempo. Portanto, a gentileza começa com a sensibilidade.

Encontramos um exemplo de sensibilidade e bondade na vida do Rei David, conforme registado em 2 Samuel 9. David foi coroado rei de Israel e liderou os israelitas numa série de vitórias militares. O antigo rei Saul, que se opôs a ele e o perseguiu durante anos, estava morto. O amigo de Davi, Jônatas – filho de Saul – foi morto. Agora, entronizado em segurança por vários anos, Davi fez um pedido incomum. Ele perguntou se ainda havia alguém na família de Saul com quem ele pudesse ser gentil. Ele encontrou o neto de Saul – filho de Jônatas – Mefibosete, que era aleijado de ambos os pés.

Quando Davi mandou chamá-lo, Mefibosete provavelmente pensou: Vou ser morto porque faço parte da família inimiga, a antiga dinastia. Mas observe as palavras gentis de Davi: “Não tenha medo, (…) pois

certamente lhe mostrarei bondade por causa de Jônatas, seu pai. Restituir-te-ei todas as terras que pertenceram ao teu avô Saul, e comerás sempre à minha mesa" (2 Sam. 9:7). A resposta de Mefibosete é interessante: "Quem é o teu servo, para que note um cachorro morto como eu?" (v. 8). Ele aparentemente tinha uma autoimagem ruim. Mas a questão é que David procurou ativamente pessoas com quem pudesse ser gentil. Ele era sensível. E você? Com quem você precisa ser gentil esta semana? Com quem você precisa ser sensível?

SEJA APOIADOR

Uma segunda característica exibida por pessoas gentis é o apoio. Isso significa falar sobre edificar as pessoas em vez de derrubá-las. Observe o que você diz às pessoas. Seja solidário em seu discurso. Fale gentilmente. Provérbios 15:4 diz: "Palavras amáveis trazem vida, mas palavras cruéis esmagam o seu espírito" (GNT). Ninguém gosta de ser rebaixado. As crianças dizem: "Paus e pedras podem quebrar meus ossos, mas nomes nunca me machucarão". Bobagem! Nomes machucam! Etiquetas machucam! Na verdade, a Bíblia diz que a morte e a vida estão no poder da língua. Você pode destruir outras pessoas com o que diz a elas. Portanto, edifique as pessoas com suas palavras. Dê a todos que você conhece uma elevação emocional. Encoraje-os. Seja solidário.

Provérbios 10:32 diz: "Os justos sabem o que dizer de bom, mas os ímpios estão sempre dizendo coisas que machucam" (GNT). Você é o tipo de pessoa que ataca a fraqueza de outra pessoa? Talvez você faça isso de forma brincalhona, mas você faz e gosta de fazer isso. Por outro lado, pessoas gentis não constrangem os outros.

Eu vi um desenho animado em que Charlie Brown está falando ao telefone com uma garota que diz: "Ei, Chuck, adivinha para que estou concorrendo? A Rainha de Maio na nossa escola."

Charlie Brown diz: "Isso é muito interessante. Lucy sempre foi escolhida em nossa escola."

A garota ao telefone responde: "Sua escola tem padrões muito baixos, hein, Chuck?"

Depois que Charlie Brown desliga o telefone, ele olha para Lucy e diz: "Ela disse: 'Parabéns'". Isso é gentileza.

Até que ponto você dá apoio ao falar com outras pessoas? Você incentiva ou desencoraja com suas palavras? Você levanta ou derruba? Você se gaba de seus filhos ou os incomoda? Vamos colocar desta forma: se Deus lhe desse um dólar por cada palavra gentil que você dissesse e tirasse um dólar por cada palavra desagradável que você dissesse, você seria rico ou pobre? Aprenda a ser sensível. Seja solidário em seu discurso.

José é um bom exemplo de homem que falava palavras gentis. Tudo parecia dar errado na vida de José. Seus irmãos o trataram como lixo. Na verdade, eles o colocaram numa cova e o venderam como escravo. Tudo parecia correr mal durante os primeiros trinta anos da sua vida: foi falsamente acusado de adultério, foi preso, foi vítima de promessas quebradas. Mais tarde, porém, a situação mudou e José tornou-se o segundo em comando em todo o Egito. Seus irmãos vieram até ele de joelhos, e naquele momento José teve a oportunidade de retaliar e se vingar. Mas a Bíblia diz que José os tranquilizou e falou gentilmente com eles, mesmo depois de seu pai – a pessoa que José mais gostaria de agradar – ter morrido (Gn 50:19-21). Palavras gentis podem construir uma ponte em um relacionamento tenso. O cristão deve falar gentilmente mesmo quando lhe é dada a oportunidade de retaliar.

SEJA SIMPÁTICO

Uma terceira característica de uma pessoa gentil é a capacidade de ser solidária. Se você quer ser gentil, aprenda a ser solidário. As pessoas apreciam quando você simpatiza com elas, quando você sofre com elas e se magoa com elas. Muitas vezes, quando alguém está passando por uma crise, outras pessoas dizem: “Nós nos sentimos tão estranhos. Simplesmente não sabemos o que dizer em momentos como este.” Na verdade, você não precisa dizer nada. Apenas estar presente é uma expressão de bondade. Às vezes, um toque no ombro, uma lágrima, um tapinha nas costas ou um aperto de mão é tudo o que uma pessoa ferida precisa. Isso é gentileza. Romanos 12:15 diz: “Quando os outros estiverem felizes, fique feliz com eles. Se estiverem tristes, compartilhe a tristeza” (LB).

Independentemente do que pensam da sua política, a maioria das pessoas admite que o ex-presidente Reagan sabia como expressar emoções sinceras. Quando o ônibus espacial explodiu ou quando um avião que transportava soldados americanos caiu, ele cumprimentou as famílias das vítimas com um abraço, um aperto de mão, uma lágrima nos olhos. Líderes fortes não têm medo de demonstrar emoções. Os líderes fracos, por outro lado, preocupam-se com o que as outras pessoas pensam. Líderes fortes são fortes o suficiente para serem solidários.

Em 2 Timóteo 2:24, Paulo diz que a bondade é uma marca de liderança espiritual. Isso significa, maridos, que se vocês não forem gentis com sua esposa e filhos, vocês não serão bons líderes espirituais, não importa quão poderosos ou espirituais vocês pareçam em público. Há quanto tempo você não ajuda com a louça? Há quanto tempo você não troca fralda ou ajuda nas tarefas domésticas? Você

diz: “Eu sou o líder espiritual; Eu não faço esse tipo de coisa.” A Bíblia diz que a bondade é uma marca de um líder espiritual.

Como você reage quando seu filho adolescente chega em casa com o coração partido? Você diz: “Oh, isso não é grande coisa”? Ou você simpatiza? Você se lembra da sua adolescência – aqueles anos de constrangimento autoconsciente? Você se lembra de quando teve uma espinha e sentiu como se fosse uma crise nacional? Mas agora, quando seu filho adolescente fica deprimido com uma espinha recém-adquirida, você diz: “Ah, não é grande coisa”. É claro que isso não é grande coisa para você agora, mas lembre-se de que foi um grande problema para você quando era adolescente e é um grande problema para o seu adolescente agora. Portanto, simpatize com ele ou ela.

Você fica animado com as coisas que deixam seus filhos entusiasmados? Isso não é infantil; é gentileza. Emocione-se com quem está entusiasmado. Algumas pessoas precisam que uma bomba exploda sob elas antes de ficarem entusiasmadas com qualquer coisa. Mas como a Bíblia diz: “Alegrai-vos com os que se alegram, chorai com os que choram” (Romanos 12:15 NRSV).

Agora, o exemplo supremo de uma pessoa simpática é Jesus. Como vimos no capítulo 6, Jesus chorou no túmulo de Lázaro. Jesus não tinha medo de demonstrar emoção. Ele é chamado “a bondade e o amor de Deus” (Tito 3:4). Jesus é a personificação da bondade. Muitas vezes lemos nos Evangelhos que Jesus foi “movido de compaixão”. Se você quiser saber como é a bondade, basta olhar para Jesus.

Você deve ser gentil se quiser ser como Cristo. Não importa quantos versículos bíblicos você memorizou ou quantas vezes você vai à igreja, se você não for gentil, você não é como Jesus. Portanto, aprenda a ser uma pessoa gentil sendo sensível, solidário e solidário.

SEJA DIRETO

Uma pessoa gentil também é direta. Às vezes, gentileza significa ser sincero. Às vezes significa arriscar, dizer a verdade, ser sincero com as pessoas. Às vezes, a coisa mais gentil que você pode fazer é ser franco com um amigo e dizer a essa pessoa exatamente onde ela está errada. Provérbios 27:6 diz: “Melhor é o ferimento de um amigo do que os beijos de um inimigo!” (LIBRA). Um verdadeiro amigo será sincero com você e dirá coisas como: “Você está estragando tudo” ou “Você precisa entrar em forma” ou “Você está cometendo o maior erro da sua vida”.

Suponha que um médico o examine, encontre algo muito errado e diga “Você precisa fazer uma cirurgia” ou “Relaxe e não se preocupe com isso”. Qual é a afirmação mais gentil? Se você precisar de uma cirurgia, o bom é o médico dizer que você precisa. Tal como um

cirurgião que pega na sua faca e abre um paciente, por vezes temos de magoar pessoas para as ajudar a sarar. Às vezes, gentileza significa ser direto.

Tendemos a adoçar a gentileza. A palavra gentileza traz à mente a imagem de uma velhinha de cabelos brancos fazendo uma torta para o vizinho. Não percebemos que às vezes bondade significa dizer verdades dolorosas. James Dobson escreveu um ótimo livro sobre casamento e relacionamentos familiares intitulado Love Must Be Tough. Dobson explica que amar às vezes significa fazer coisas difíceis, dizendo: "Não vou deixar você escapar impune. Não vou ficar sentado em silêncio e deixar você arruinar nosso casamento."1 Às vezes, quero perguntar aos casais em aconselhamento quando eles vão se importar o suficiente para ficarem bravos e dizer: "Quero que nosso casamento acabe. trabalho, e não vou aguentar essa bagunça!" Maridos e esposas amorosos se importam o suficiente para se confrontarem. Da mesma forma, por gentileza, os pais às vezes têm que confrontar os filhos e dizer não.

Um exemplo bíblico desse tipo de confronto é encontrado em Gálatas 2. Pedro estava visitando a igreja em Antioquia, que era composta em grande parte por cristãos gentios, e estava gostando da comunhão deles. Pedro aprendeu que, como cristão, não precisava seguir todos os antigos costumes judaicos. Acho que Peter provavelmente desenvolveu um bom gosto por sanduíches de presunto: "Ei, esses são bons! Eu estive perdendo todos esses anos. Quando os cristãos de Antioquia faziam piqueniques, Pedro provavelmente comia seu sanduíche de presunto e visitava seus amigos gentios.

Um dia, alguns cristãos judeus vieram de Jerusalém para Antioquia, e Pedro disse: "Talvez seja melhor eu sentar aqui e fingir que não estou libertado". Quando Paulo viu isso, ele disse: "Pedro, você está sendo um hipócrita". Ele disse isso porque se importava. Paulo se importava tanto com Pedro quanto com os cristãos gentios, que recebiam mensagens confusas. Paul se importou o suficiente para confrontar. Às vezes, a coisa mais gentil que você pode fazer é dizer: "Você está bagunçando sua vida".

Como você sabe quando ser confrontador? Como saber quando ser duro em vez de terno com as pessoas? Faça duas perguntas a si mesmo: primeiro, estou realmente comprometido com o melhor interesse dessa pessoa? Em segundo lugar, estou fazendo um comentário do tipo "atropelar e fugir" ou pretendo ficar por aqui e ajudar meu amigo a fazer a mudança? Às vezes, gentileza significa ser direto – atencioso o suficiente para confrontar – e dizer: "Não vou deixar você se destruir. Não vou ficar sentado quieto e ver você bagunçar sua vida."

SEJA ESPONTÂNEO

Finalmente, se você quer ser gentil, aprenda a ser espontâneo. Não espere para mostrar gentileza. Faça isso enquanto você tem oportunidade. Faça isso agora. Seja espontâneo.

Gálatas 6:10 diz: “Enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a todas as pessoas, especialmente aos que pertencem à família dos crentes”. Observe a frase “conforme tivermos oportunidade”. Quando devemos ser gentis? Sempre que tivermos oportunidade.

Em alguma ocasião você provavelmente já pensou: Essa pessoa foi muito legal comigo. Eu deveria escrever-lhe uma pequena nota de agradecimento. Ou talvez você tenha pensado, preciso dar aquele telefonema ou preciso mandar um presentinho ou quero levar algo para os vizinhos. Então você pode ter demorado a fazer a boa ação. E você continuou atrasando até ficar com tanta vergonha de não ter feito isso. Suponho que todos nós tivemos experiências semelhantes. No entanto, quando se trata de gentileza, as boas intenções não contam. A oportunidade pode não durar até que você “consegue aproveitá-la”. As escrituras dizem que quando você tem a oportunidade de ser gentil, você precisa ser espontâneo e fazê-lo.

Quando você sentir a menor vontade de ligar para sua mãe, ligue. Escreva um bilhete, compartilhe um pedido de oração, seja babá, ajude na casa, lave o carro, corte a grama, o que quer que seja - apenas seja gentil sempre que tiver oportunidade.

O exemplo clássico de bondade espontânea nas Escrituras é o Bom Samaritano. Um homem foi espancado por ladrões e deixado nu e meio morto na beira da estrada. Um padre apareceu, olhou para ele e disse: “Ah, não quero ficar perto daquele cara. Eu ficaria contaminado.” Outro líder religioso apareceu mais tarde e passou direto. Então apareceu um samaritano – uma pessoa considerada pelos judeus como sendo de raça inferior. O samaritano tratou os ferimentos do homem, levou-o ao Holiday Inn mais próximo e deixou seu cartão American Express com o estalajadeiro, dizendo: “Cuide dele e debite na minha conta. Vou passar por aqui no caminho de volta.

A bondade custa, mas quando o samaritano viu a necessidade, não pensou duas vezes. Ele largou tudo sem hesitar. Ele foi espontâneo. Compare o samaritano com o padre frio e calculista e o líder religioso, que tentavam descobrir se as suas contribuições seriam dedutíveis dos impostos. O padre provavelmente tinha muitas desculpas além das regras estritas que por si só o teriam impedido de ajudar o homem necessitado. Talvez ele tenha pensado: Ei, cumpri meu dever no templo. Estou com pressa para chegar em casa. Ele poderia ter pensado: Se eu parar e ajudar aquele cara, posso ser roubado. Tenho que pensar na minha família. Talvez ele tenha pensado: não é minha culpa ele ter se machucado. Ele deveria ter sido mais cuidadoso. Ou

talvez ele tenha jurado a si mesmo: farei campanha por melhor proteção policial na estrada para Jericó.

A questão é a seguinte: Jesus contou essa história para nos lembrar de todas as pessoas ao nosso redor que estão sofrendo. Eles estão sofrendo em seus casamentos. Eles estão sofrendo no trabalho. Eles estão sofrendo física, emocional e espiritualmente. As perguntas que devo fazer a mim mesmo são: Qual é a minha desculpa para não ajudá-los? e Por que não sou uma pessoa gentil?

Se você não se lembra de mais nada neste capítulo, veja isto: o inimigo número um da bondade é a ocupação. Quantas vezes dizemos: "Estou muito ocupado. Não tenho tempo para me envolver. Isso pode atrapalhar minha agenda. Tenho minhas prioridades e pressões em que pensar. Estou muito ocupado para preparar uma refeição para meu vizinho doente. Estou muito ocupado para ajudar as crianças em idade pré-escolar na escola dominical. Estou muito ocupado. Eu não tenho tempo. Se esta é a sua resposta, então você está realmente muito ocupado, porque o ministério da bondade é para todos.

SEJA GENTIL COM ALGUÉM ESTA SEMANA

Uma coisa é ler em um livro sobre como se tornar uma pessoa gentil, mas outra coisa é considerar como você será gentil esta semana. Reserve alguns minutos para responder a esta pergunta: De que maneira específica posso ser mais gentil esta semana? A gentileza começa com a sensibilidade, então fique atento. Abra os olhos e olhe ao seu redor.

Seu mundo está cheio de pessoas que precisam de sua gentileza. Como você pode ser gentil em casa? Já vi muitos casamentos em dificuldades que poderiam ser salvos se as pessoas fossem gentis umas com as outras e se tratassem com simples respeito. Uma esposa disse: "Meu marido só fala comigo quando quer sexo ou quer que eu lhe entregue o controle remoto". Como você pode ser gentil em casa? Você pode começar com cortesia comum. Às vezes somos mais rudes com as pessoas mais próximas de nós. E quanto aos seus filhos? Você é gentil com eles? Você presta muita atenção neles ou apenas os pastoreia aqui e ali como gado?

E o seu chefe rabugento? Você pode não gostar do cara, mas ainda pode ser gentil com ele. E a nova colega de trabalho que está se atrapalhando no trabalho porque ninguém lhe deu orientação? E quanto àquela pessoa que foi cruel com você? Pessoas indelicadas precisam de grandes doses de bondade.

Com quem você pode ser gentil na igreja? Ao ver um estranho, você pode sorrir. Você pode sentar ao lado de um visitante. Dê-lhe as boas-vindas. Aperte a mão dele. Ofereça-se para dar instruções para

uma aula de escola dominical. Quando os membros da igreja são gentis, eles falam palavras encorajadoras uns aos outros. Eles sorriem para pessoas que não conhecem. Somente uma porta trancada poderia manter as pessoas fora de uma igreja amigável.

Existem tantas maneiras de mostrar bondade quantas pessoas precisam dela. Deixe-me sugerir um projeto para você esta semana. Faça uma lista de sete pessoas com quem você pode ser gentil. Escreva também como você pode mostrar bondade a cada um esta semana. Depois peça a Deus que lhe dê a oportunidade de mostrar bondade a pelo menos uma dessas pessoas todos os dias. Você pode se surpreender com o quão bem isso fará você se sentir. E você provavelmente ultrapassará sua cota.

É um fato histórico interessante que os romanos confundiram a palavra grega christos (Cristo) com a palavra chrestos, que significa "gentil". Veja quantas pessoas você pode confundir esta semana.

Putting Thoughts into Action

1. Descreva uma situação em que ser direto e correto ajudou no relacionamento com alguém importante para você.
2. De que maneira específica você demonstrará bondade para com alguém esta semana?

CAPÍTULO 8

VIVENDO A BOA VIDA

Como você definiria a palavra bom? É uma palavra que usamos muito. Falamos de boa comida, bom tempo e um bom relatório. Dizemos: "Tenha um bom dia" ou "Ele fez um bom trabalho" ou "Fica bem longe daqui". A palavra é usada de muitas maneiras diferentes.

Quando eu era adolescente, meus pais costumavam dizer: "Agora divirta-se e seja bom". Seus pais provavelmente também disseram isso para você. Sempre achei que a afirmação era uma contradição: como poderia me divertir e ser bom ao mesmo tempo?

Procurei a palavra bom no dicionário Webster e encontrei dezessete categorias diferentes para a palavra, com três ou quatro usos ou ilustrações diferentes em cada categoria. Da mesma forma, as palavras grega e hebraica para "bom" e "bondade" usadas na Bíblia são variadas e cheias de significado. A Bíblia tem muito a dizer sobre a bondade. Na verdade, as palavras bom e bondade são usadas 619 vezes na Bíblia.

Uma frase que ouvimos com frequência é "a boa vida". Na minha parte do país ouço: "Viva uma boa vida no sul da Califórnia!" Mas o que é a boa vida?

QUAL É A VIDA BOA?

Para algumas pessoas, uma vida boa significa ter uma boa aparência. Na América, ter uma boa aparência é um negócio sério. Bronzeamento, coordenação de cores, penteados caros, sucção de gordura – custe o que custar – temos que ter uma boa aparência. Valorizamos muito a beleza e a boa aparência. Você conhece o problema de ter uma boa aparência? Não existe um padrão universal. O que parece bom para você pode não parecer bom para mim e vice-versa. Você já discutiu com seus filhos sobre quais roupas eles deveriam usar? Ter uma boa aparência significa coisas diferentes para

pessoas diferentes.

Algumas pessoas pensam que uma vida boa significa sentir-se bem. Custe o que custar, eles têm que se sentir bem. Isso pode significar sentar-se em uma banheira de hidromassagem, ir à Disneylândia ou usar drogas. Eles buscam o prazer a todo custo. Seu padrão de vida é "Se é bom, faça".

Outras pessoas ainda pensam que uma vida boa significa ter bens. Eles começam a adquirir coisas e, se conseguirem todas as guloseimas, acham que terão uma vida boa. Eles vivem o slogan do adesivo "Aquele que tiver mais brinquedos vence". Para essas pessoas, todo o objetivo da vida é ganhar dinheiro e gastá-lo em bens.

A Bíblia apresenta uma imagem radicalmente diferente da boa vida. Deus diz em sua Palavra que uma vida boa não se baseia em parecer bem, sentir-se bem ou ter bens. Ele diz que a vida boa é uma vida cheia de bondade – ser e fazer o bem. Quando você está sendo bom e fazendo o bem, você se sentirá bem e até começará a parecer bem - ou pelo menos a parecer melhor. Mas o que exatamente é a bondade?

Gênesis 1 registra a criação do universo por Deus e nos diz que quando ele viu tudo o que criou, ele disse que era bom. Por que? Porque cumpriu o propósito para o qual foi criado. "Bondade" significa cumprir um propósito. É ser o que Deus quis que você fosse.

Deus fez você com um propósito. Quando você vive da maneira que Deus deseja que você viva, você se sentirá bem. Sua vida se tornará significativa. Você se sentirá bem porque está fazendo o que Deus o fez fazer. Agora, qual é essa coisa boa para a qual Deus criou você?

Efésios 2:10 diz: "Pois somos criação de Deus, criados em Cristo Jesus para praticar boas obras, as quais Deus preparou de antemão para nós as praticarmos" (ênfase acrescentada). Não somos salvos pelas boas obras; somos salvos para boas obras. O estilo de vida cristão deve ser um estilo de vida de bondade. Essa é a principal verdade que quero que você entenda neste capítulo.

Mas por que você deveria ser bom? Como você se beneficiará de um estilo de vida de bondade? A recompensa é uma auto-estima saudável. Quando você está fazendo o bem e sendo bom, você se sentirá bem consigo mesmo porque estará fazendo o que Deus o criou para fazer. Este é um sentimento de satisfação mais profundo do que a satisfação dos egocêntricos que buscam o prazer. Uma auto-estima saudável e duradoura não vem de uma boa aparência, porque a aparência desaparece. Não vem de se sentir bem, porque você não se sentirá bem o tempo todo, não importa o que faça. E não vem de ter bens, porque os bens materiais muitas vezes estão aqui hoje e desaparecem amanhã. A auto-estima duradoura vem de fazer o bem e ser bom. Esse é o propósito para o qual Deus criou você.

Mas há um problema: não é da nossa natureza ser bom. Todos nascemos com uma inclinação natural para o egoísmo. Um dia, enquanto eu estava mudando de canal na TV, ouvi um homem dizer: "Minha religião é a crença na bondade completa e inerente do homem". Quando ouvi isso, comecei a rir. Onde ele viveu durante o último meio século – o Pólo Norte? Eu não acredito de forma alguma na ideia da bondade inerente ao homem. Não faz sentido por quatro razões.

Primeiro, a Bíblia diz que o bem inerente à humanidade é uma falácia. Isaías 53:6 nos diz que todas as pessoas querem fazer suas próprias coisas, seguir seu próprio caminho e ser seu próprio deus. Ninguém é perfeito. Somente Deus é naturalmente bom (Marcos 10:18). O restante de nós pecou e carece da glória de Deus (Romanos 3:23).

Em segundo lugar, sabemos que os humanos não podem ser inerentemente bons porque temos os factos da história. A história é em grande parte um registro da desumanidade do homem para com o homem. Apesar de sermos a geração mais educada e sofisticada de todos os tempos, ainda temos guerras, crime, violência e preconceito. Isso porque a raiz do problema ainda está presente em nós. Ainda buscamos egoisticamente o nosso próprio caminho. A história simplesmente reflete os resultados de nossas ações.

A terceira razão pela qual não acredito que os humanos sejam inerentemente bons é que sou pai. Se você é pai ou mãe, sabe que a ideia de que o homem é inerentemente bom é uma ideia boba. Não precisei ensinar meus filhos a mentir. Você fez? Claro que não. Isso vem naturalmente. Não precisei ensinar meus filhos a serem egoístas. Nem você. Os humanos têm uma tendência inata para fazer o que é errado. A Bíblia diz isso, a história prova isso, e os pais sabem que é assim.

A razão número quatro para refutar a bondade dos humanos é o conhecimento do meu próprio coração. Isso pode te chocar, mas a verdade é que muitas vezes não quero ser bom. Na verdade, muitas vezes gosto de pecar! Às vezes prefiro não amar do que amar; Prefiro retribuir um comentário inteligente do que ser paciente. E às vezes sou simplesmente egoísta. Não gosto de fazer o que é bom, mesmo quando sei que é a coisa certa a fazer. Em vez disso, quero ser preguiçoso. E mesmo quando meu desejo é certo, mesmo quando quero fazer o bem, ainda luto para realmente fazê-lo.

Você luta para fazer o bem, mesmo quando quer fazer o que é certo? Deus diz que essa luta é normal. "Pode o etíope mudar a sua pele ou o leopardo as suas manchas? Nem podem fazer o bem aqueles que estão acostumados a fazer o mal" (Jeremias 13:23). É preciso mais

do que força de vontade para mudar sua natureza. Você não apenas estala os dedos e se torna uma boa pessoa.

O apóstolo Paulo descobriu que isso era verdade na sua própria vida. Talvez você possa se identificar com ele. Eu posso. Em Romanos 7, Paulo diz que não importa para onde ele se volte, ele não consegue fazer o que é certo. Ele quer, mas não pode. Quando ele quer fazer o bem, ele não o faz, e quando tenta não fazer o mal, ele o faz mesmo assim.

Quando percebemos que não somos perfeitos, tendemos a nos consolar com comparações: "Bem, posso não ser o que deveria ser, mas sou melhor do que fulano de tal". Você provavelmente já ouviu alguém dizer isso, ou você mesmo pode ter dito isso. O único problema com esta abordagem é que Deus não avalia uma curva. Ele não nos julga de acordo com a forma como nos comparamos com outras pessoas. Jesus Cristo é seu padrão de medida e ele é perfeito. Isso significa que quando nos medimos por Cristo, não estamos à altura. Todos nós ficamos aquém.

É como o garotinho que veio até a mãe e disse: "Mamãe, tenho quase dois metros e meio de altura".

Ela disse: "Você é?"

"Sim", ele insistiu. "Tenho quase dois metros e meio de altura."

Sua mãe perguntou com o que ele se media e ele puxou uma régua de quinze centímetros.

Devemos avaliar-nos pelo padrão perfeito de bondade de Deus, Jesus Cristo. Quando fazemos isso, percebemos a verdade de que ninguém é perfeitamente bom.

NOSSA BONDADE É UM PRESENTE DE DEUS

Deus não nos salvou por causa da nossa bondade, mas por causa da sua própria bondade e misericórdia. Graças à obra salvadora de Jesus Cristo, nosso Salvador, Deus pode nos declarar bons. Nossa bondade é um presente de Deus. Não podemos trabalhar para isso. Não podemos merecê-lo. Nós não merecemos isso.

A Bíblia chama esta obra de justificação de Cristo. Essa é uma palavra grande que significa simplesmente que Deus diz que você está bem por causa do que Jesus fez por você. Quando você coloca sua confiança em Cristo, Deus lhe dá uma nova natureza. (É como recomeçar; é por isso que se chama "nascer de novo".) Então Deus não só lhe dá o desejo de fazer o bem, mas também lhe dá o poder de fazer o bem. Filipenses 2:13 diz: "É Deus quem opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a Sua boa vontade" (NVI, ênfase adicionada). Ele lhe dá o desejo e o poder de fazer o que é certo. Essa é uma das maneiras pelas quais você sabe que é cristão.

Pela graça e pelo poder de Deus, somos recriados como pessoas boas e então nos é dada a capacidade de praticar boas ações. Deus trabalha de dentro para fora, não de fora para dentro. Ele diz: "Deixe-me mudar você por dentro, e o exterior se encaixará". Agora, o que isso significa? Isso significa que um cristão nunca peca? Claro que não. Todos nós cometemos erros. Todos nós pecamos. O que isso significa é que agora que sou cristão, tenho um novo poder e um novo desejo de fazer o que é certo. Deus resolveu o problema da minha antiga natureza egoísta, dando-me uma nova natureza semelhante à de Cristo.

APRENDENDO A FAZER O BEM

Deus fez a obra de mudar minha natureza. Agora preciso cooperar com seus esforços e trabalhar para deixar que sua bondade me preencha. Tito 3:14 diz que devemos aprender a fazer o bem. Aqui estão cinco sugestões simples para aprender a fazer o bem.

Domine sua Bíblia

Primeiro, torne-se um estudante da Palavra de Deus. Leia a Bíblia, estude-a e memorize porções significativas dela. Preencha sua mente e sua vida com isso. Você tem apenas duas fontes para desenvolver seus valores – o mundo ou a Palavra. A escolha é sua.

Certa vez, recebi uma Bíblia nova, e a pessoa que a deu para mim escreveu na frente dela: "Este livro irá mantê-lo longe do pecado, ou o pecado irá mantê-lo longe deste livro". Isso é verdade. Paulo escreve em 2 Timóteo 3:16: "Toda a Bíblia nos foi dada por inspiração de Deus e é útil para nos ensinar o que é verdadeiro e para nos fazer perceber o que há de errado em nossas vidas; nos endireita e nos ajuda a fazer o que é certo" (LB). Portanto, domine a Bíblia se quiser fazer o bem. Preencha sua vida com isso.

Não basta possuir uma Bíblia; você tem que usá-lo. Uma Bíblia na mão vale duas na estante. Se eu lhe perguntasse se você acredita na Bíblia de capa a capa, você provavelmente diria que sim. Mas você leu de capa a capa? Como você sabe que acredita se nem sabe o que há nele?

Alguns cristãos são mais fiéis à querida Abby do que à Palavra de Deus. São mais fiéis à página de esportes. Eles não pensariam em ir para a cama sem ler o relatório da bolsa. Devoram o jornal todos os dias, mas passam dia após dia sem abrir a Bíblia. E a Bíblia é o que nos ensina a distinguir o certo do errado.

Talvez você esteja dizendo: "Bem, Rick, eu não entendo a Bíblia". A solução é simples: obtenha uma versão moderna. Existem muitos bons. Obtenha a Tradução das Boas Novas ou a Bíblia Viva. Obtenha uma

boa Bíblia de estudo, como a Bíblia de Estudo da Nova Versão Internacional ou a Bíblia de Aplicação para a Vida. Quando alguém diz: "Não entendo a Bíblia", lembro-me de Mark Twain, que disse: "Não são as partes da Bíblia que não entendo que me incomodam, é a parte que entendo. " Você acha que isso é verdade?

Quando vejo uma pessoa cuja Bíblia está desmoronando, descubro que essa pessoa geralmente não está. Domine a Bíblia.

Proteja sua mente

Segundo, se quiser fazer o bem, você deve aprender a controlar seus pensamentos. Isto é essencial, porque assim como o homem "pensa no seu coração, assim ele é" (Pv 23:7). O pecado sempre começa na mente. Satanás planta ideias – chamadas tentações – na sua cabeça. Se você nutrir essas tentações em sua mente, elas se tornarão visíveis em sua vida. O pecado sempre começa na sua mente, então guarde a sua mente.

A maioria das pessoas é muito descuidada com o que permite entrar em suas mentes. Fico impressionado com o que alguns cristãos assistem na TV. Eles dizem: "Oh, não me incomoda assistir esse tipo de coisa". Realmente? Jesus diz em Mateus 6:22: "Os olhos são a lâmpada do corpo. Se seus olhos forem bons, todo o seu corpo ficará cheio de luz." O próximo versículo diz: "Mas se seus olhos estão nublados com maus pensamentos e desejos, você está em profunda escuridão espiritual" (LB). Psiquiatras, psicólogos e outros especialistas dizem agora que nunca esquecemos nada. Podemos não nos lembrar de tudo conscientemente, mas tudo o que vimos ou ouvimos está no nosso subconsciente. Tudo se confunde na mente e é por isso que temos aqueles sonhos malucos. Então guarde sua mente. Seja discriminador. Não deixe qualquer coisa entrar em sua mente.

Quando você é bombardeado com lixo na TV, você tem uma escolha. Você pode mudar de canal ou, melhor ainda, desligar o aparelho e passar algum tempo na Palavra de Deus. Se você quer fazer o bem, pense em coisas boas, positivas e edificantes – coisas que são verdadeiras, honestas, justas, puras, amáveis e de boa fama (Filipenses 4:8 KJV). Pare de permitir que material venenoso entre em sua mente. Se você quer fazer o bem, precisa ter mais cuidado com aquilo em que dá atenção. Guarde sua mente.

Desenvolva convicções

Terceiro, se quiser aprender a fazer o bem, deverá desenvolver algumas convicções. O que você representa? Já foi dito que se você não defender alguma coisa, você cairá em qualquer coisa. Isto é especialmente verdadeiro na sociedade pluralista da América, onde a

tolerância a pontos de vista opostos é uma virtude valorizada. Adoramos parecer de mente aberta. O problema é que algumas pessoas têm a mente tão aberta que seus cérebros caem! Eles não representam nada.

Você sabe a diferença entre uma opinião e uma convicção? Uma opinião é algo que você mantém; uma convicção é algo que te prende. Uma opinião é algo sobre o qual você discutirá. Uma convicção é algo pelo qual você sofrerá e, se necessário, morrerá.

Você percebe que os cristãos devem odiar algumas coisas? Romanos 12:9 diz: "Odeie o que é mau; apegue-se ao que é bom." Isso é bastante claro: devemos odiar o mal. Por que? Uma razão é o que o mal faz às pessoas. O mal fere e destrói as pessoas. Quando você olha atentamente para Jesus, percebe que bondade significa defender o que é certo e resistir ao que é errado. Ele odeia o pecado, mas ama os pecadores. Tendemos a fazer exatamente o oposto: odiamos os pecadores e amamos o pecado. Mas Deus quer que tenhamos compaixão pelas pessoas e convicção contra o pecado.

A bondade exige alguma convicção corajosa – tomar uma posição contra coisas como abuso infantil, aborto, pornografia e corrupção. Ouvi no rádio que uma em cada quatro meninas nos Estados Unidos será molestada quando completar dezoito anos. Temos que tomar uma posição contra o mal como esse! Os cristãos também precisam falar quando alguém usa o nome do Senhor em vão. Quando você ouvir falar de alguma atividade desonesta, fale contra ela. O filósofo Edmund Burke disse certa vez: "Tudo o que é necessário para o triunfo do mal é que os homens bons não façam nada". Desenvolva algumas convicções.

Você precisa compreender, é claro, que se desenvolver algumas convicções, não será popular com todos. Algumas pessoas vão te chamar de fanático ou maluco religioso. Quando isso acontecer, lembre-se que Pedro diz que é melhor sofrer por fazer o bem do que por fazer o mal (1 Pedro 2:19-20). Jesus avisa que quanto mais nos identificamos com ele, mais o mundo que nos rodeia responderá com hostilidade.

Se você defender suas convicções, poderá contar com oposição. A Bíblia diz que nos últimos dias haverá pessoas que odeiam o bem (2 Timóteo 3:3). Lembre-se de que Jesus Cristo viveu uma vida perfeita, mas foi criticado, ridicularizado, incompreendido e, por fim, morto numa cruz. Então, o que faz você pensar que a vida será mais fácil para você? Isso nos leva ao quarto passo para aprender a fazer o bem.

Reúna coragem para ser diferente

Para aprender a fazer o bem, você deve ter a coragem de ser diferente da sua cultura. Isto é assustador porque a sociedade americana

pressiona-nos para nos conformarmos, para seguirmos o fluxo. Você tem que "acompanhar para se dar bem". Quando você vai a uma festa no escritório, espera-se que você aja como os outros. Todos somos encorajados a agir da mesma forma, falar da mesma forma, vestir-nos da mesma forma e cheirar da mesma forma apenas para nos adaptarmos. Mas às vezes a bondade significa estar disposto a ficar sozinho. Ouse ser diferente. Como diz 3 João 11: "Não imiteis o que é mau, mas sim o que é bom".

Você se lembra da história dos três jovens israelitas que não se curvaram diante da estátua do rei Nabucodonosor e foram lançados na fornalha ardente (Dan. 3)? Quando você é uma pessoa íntegra, você passará pelo fogo. Você pode contar com isso.

Falando em calor, você é um termostato ou um termômetro? Você é um ou outro. Um termômetro registra a temperatura. Simplesmente reflete o seu ambiente, seja quente ou frio. Um termostato, por outro lado, controla a temperatura. Influencia o seu ambiente; isso define o padrão. O que você é: um termômetro ou um termostato?

Um dos meus versículos bíblicos favoritos é 1 Pedro 3:11. O autor escreve sobre ter uma "paixão pelo bem" (Moffatt). Bondade significa mais do que apenas evitar o mal. Bondade também significa estar entusiasmado com o que é certo. Devemos promover o que é positivo e bom.

Em Romanos 15, Paulo elogia os cristãos em Roma. Ele diz: "Vocês… estão cheios de bondade" (v. 14). Naquela época, Roma era a capital do pecado do mundo antigo. Isso faria Las Vegas parecer um piquenique de escola dominical. Todo tipo de devassidão e imoralidade que você possa imaginar estava acontecendo em Roma. E quando estiver em Roma, o que se espera que você faça? Espera-se que você faça como os romanos! Mas um certo grupo de pessoas recusou-se a entregar-se a tal comportamento pecaminoso. Eles tinham integridade. Paulo escreveu-lhes: "No meio desta fossa, vocês estão cheios de bondade". Que testemunho! Que reputação! Você não gostaria de ter esse tipo de reputação?

Encontre-se com outros crentes

Finalmente, se quiser fazer o bem, você deve desenvolver o hábito de se reunir com outros crentes. Um segredo da bondade dos cristãos romanos é que eles eram bons juntos. Eles se reuniam regularmente para desafiar, encorajar e apoiar uns aos outros em seu estilo de vida cristão. O autor de Hebreus nos diz para "considerar como podemos estimular uns aos outros ao amor e às boas ações". Em seguida, ele acrescenta este importante ingrediente: "Não deixemos de nos reunir… mas encorajemo-nos uns aos outros" (Hb 10:24-25).

Nossa comunhão com outros crentes tem como objetivo nos

encorajar a viver boas vidas em um mundo mau. Como cristãos, não devemos imitar o mundo, mas também não devemos viver isolados dele. Ambas as abordagens extremas do mundo estão erradas. Em vez disso, devemos aprender a viver no mundo sem ser do mundo. Essa foi a oração de Jesus pelos seus seguidores em João 17. Ele orou: "Minha oração não é que vocês os tirem do mundo, mas que os protejam do Maligno" (v. 15). A resposta não é imitação ou isolamento, mas isolamento. Deus nos protegerá do mal, e um dos meios mais poderosos que ele usa para fazer isso é a igreja.

Você não encontra soldados saindo sozinhos para lutar contra as forças inimigas. Eles vão em grupos chamados companhias, pelotões ou batalhões. Eles sabem que precisam um do outro. Por que então tantos cristãos pensam que podem seguir sozinhos na vida? Eles não percebem que estão em uma batalha contra as forças espirituais do mal? (Efésios 6). Eles não reconhecem os perigos? Sinceramente, acho que muitos cristãos nem sequer sabem que há uma guerra em curso. Eles estão tão fora de contato com as realidades espirituais que não reconhecem que estão no meio de uma batalha.

Mas os cristãos que conhecem o placar percebem que precisam uns dos outros. Eles gostam de reuniões na igreja como R&R na linha de frente da batalha. Eles vêem o culto de adoração como uma estação de serviço espiritual onde podem ficar cheios, sintonizados e preparados para voltar à batalha.

CONCLUSÃO

A vida cristã não é fácil, mas vale eternamente a pena. E fazer o bem nem sempre é fácil, mas há uma recompensa. Gálatas 6:9 diz: "Não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo devido colheremos, se não desistirmos". Como você luta contra o cansaço? Como você continua seguindo em frente? Ao dominar a Bíblia, ao proteger a sua mente, ao desenvolver convicções, ao ter a coragem de ser diferente e ao reunir-se regularmente com outros cristãos para obter apoio e encorajamento.

Você se satisfaz em ser um termômetro, simplesmente registrando a frieza espiritual do ambiente ao seu redor? Ou você está disposto a ser o termostato de Deus no seu canto do mundo? Use sua influência para Deus e para o bem em seu mundo esta semana.

Putting Thoughts into Action

1. Com base no que leu neste capítulo, como você define uma "boa vida"?
2. Das cinco maneiras de

aprender a ser bom, qual é a que você mais precisa trabalhar neste momento?

CAPÍTULO 9

AQUELE COM QUE PODE SER CONTADO

Até agora, em nosso estudo sobre o fruto do Espírito, analisamos o amor, a alegria, a paz, a paciência, a bondade e a bondade. Neste capítulo consideramos a qualidade da fidelidade. Você pode estar dizendo a si mesmo: "Não tenho certeza se posso assumir mais responsabilidades. Ainda não dominei a paciência. Não se desespere. Lembre-se, você está cultivando o fruto do Espírito – um conjunto. Todas as nove qualidades estão inter-relacionadas e crescem juntas.

Fidelidade é uma palavra que não ouvimos com muita frequência atualmente. É uma palavra geralmente reservada para festas de aposentadoria. Depois de vinte e cinco anos de serviço fiel, um trabalhador ganha um relógio de ouro. Quando a maioria de nós pensa na palavra fiel, pensamos em coisas antigas. Meu cachorro pode ser velho e feio, mas é fiel. Meu carro pode ser velho e feio, mas é fiel.

Ser fiel significa ser confiável, confiável, confiável e consistente. A fidelidade é uma qualidade rara. A Bíblia pergunta: "Quem encontrará um homem fiel?" (Pv 20:6 NVI). Não é fácil encontrar alguém com quem realmente se possa contar. A Tradução das Boas Novas expressa Provérbios 20:6 desta forma: "Todo mundo fala sobre quão leal e fiel ele é, mas tente encontrar alguém que realmente seja!" Como pastor, aprendi que nem todos os que se voluntariam para servir realmente conseguem.

A primeira razão pela qual devemos ser fiéis é que Deus é fiel. O Salmo 33:4 diz: "[O Senhor] é fiel em tudo o que faz". Visto que Deus deseja que sejamos como ele, ele quer que aprendamos a ser fiéis. Além disso, a fidelidade torna a vida mais fácil. A infidelidade é a causa de muitos problemas na vida. Provérbios 25:19 diz: "Como um dente estragado ou um pé coxo é a confiança nos infiéis em tempos de angústia". Pessoas não confiáveis são uma dor – como uma forte dor de dente ou um pé dolorido. Você sabe o que é ter um joanete ou um milho no pé. Isso dói. Quando você depende de uma pessoa não

confiável, você nunca consegue relaxar completamente. No fundo da sua mente você está sempre se perguntando: “Será que ele vai me decepcionar de novo ou vai superar desta vez?” Trabalhar com pessoas inconsistentes é extremamente frustrante.

Todos procuramos fidelidade nos outros ao realizarmos nossas atividades diárias. Queremos que o suporte de papel seja confiável para que possamos ler o jornal no horário habitual com nossa xícara de café habitual. Queremos que o carteiro seja fiel; quando envio uma carta, dependo do serviço de correio para entregá-la. Quero que a comida do meu restaurante favorito seja consistente semana após semana.

O gêiser mais famoso da América é o Old Faithful no Parque Nacional de Yellowstone. Não é o maior gêiser da América, nem o mais poderoso. O que torna o gêiser famoso é a sua fidelidade! Funciona como um relógio. Confiável. As pessoas apreciam a confiabilidade – mesmo em um gêiser.

Você tem reputação de ser confiável? Aqueles que o conhecem bem apostariam suas vidas em sua fidelidade? Você pode ser talentoso, educado e criativo, mas se não for confiável, seus talentos não valem muito. Alguém disse: “A maior habilidade é a confiabilidade”.

Outra razão pela qual devemos ser fiéis é que Deus recompensa a fidelidade. Na parábola dos talentos registrada em Mateus 25, Jesus diz que um dia Deus irá nos julgar. Mas este julgamento não será para avaliar a nossa capacidade ou boas intenções. Deus vai nos julgar e nos recompensar de acordo com a nossa fidelidade. A Bíblia diz que uma pessoa fiel será ricamente abençoada. Portanto, se quiser ser recompensado no céu, você deve aprender como se tornar uma pessoa fiel e confiável.

Vejamos oito coisas que você pode fazer para desenvolver fidelidade em sua vida.

MANTENHA SUAS PROMESSAS

Provérbios 25:14 diz: “Como nuvens e vento sem chuva é o homem que se vangloria de presentes que não dá”. Você conhece pessoas assim? Eles fazem promessas, mas nunca as cumprem. Eles podem dizer: “Estou planejando fazer isso”, mas nunca chegam a isso.

Tenha cuidado com as promessas que você faz. Você já disse a alguém que ligaria de volta mais tarde e não o fez? Você já disse: “O cheque está no correio” antes de chegar? Você já prometeu que oraria por alguém e depois se esqueceu? Você precisa ser confiável ao dizer: “Vou devolvê-lo em breve” ou “Faremos isso mais tarde”. Mantenha sua palavra!

Às vezes, como pai, em um momento de fraqueza, faço promessas

aos meus filhos apenas para tirá-los da minha frente. Você sempre faz isso? Eu prometo a eles algo que nem sequer é registrado em minha mente. Semanas depois posso não me lembrar do que disse, mas aprendi que meus filhos nunca esquecem nada. Nunca! Quando digo: "Bem, talvez possamos fazer alguma coisa", eles interpretam minhas palavras como significando que definitivamente faremos algo. Comece a empacotar. Você tem que cumprir suas promessas.

Provérbios 20:25 diz: "É uma armadilha para um homem dedicar algo precipitadamente e só mais tarde considerar seus votos". Em outras palavras, é sempre mais fácil entrar do que sair. Você conhece o problema número um no relacionamento entre pais e filhos? Ressentimento. E a principal causa de ressentimento são as promessas quebradas.

Eclesiastes 5:5 diz: "É melhor não fazer voto do que fazer voto e não cumpri-lo". Maridos, que promessas vocês precisam cumprir? Você prometeu levar sua esposa de férias, ou prometeu consertar uma torneira com vazamento ou ajudar em um projeto especial? E os seus filhos? Você prometeu passar mais tempo juntos ou jogar beisebol?

Quando você é confiável, não precisa convencer as pessoas de que você é. Você não precisa dar muita importância a isso. Você não precisa dizer: "Pelo coração, espero morrer, enfie uma agulha no meu olho". Não, você apenas diz que vai fazer e então faz! Jesus disse para deixar o seu sim ser sim e o seu não ser não (Mateus 5:37). Com o tempo, seu histórico falará por si. Outros se sentirão confiantes de que podem contar com você. E Deus estará fazendo anotações cuidadosas no céu.

HONRE SEU CASAMENTO

Numa cerimónia de casamento, os noivos trocam alianças como símbolo do voto que estão a fazer. Eles prometem ser fiéis um ao outro pelo resto de suas vidas. Eles não precisam cometer adultério para serem infiéis. Tudo o que precisam fazer é deixar que outra coisa tenha prioridade sobre o casamento. Pode ser qualquer coisa: esportes, atividades comunitárias ou religiosas, televisão, trabalho. A Bíblia diz que se você for casado, seu relacionamento com seu cônjuge só perde para seu relacionamento com Deus. Hebreus 13:4 diz: "O casamento deve ser honrado por todos". Circule a palavra honrado. A palavra significa "ter respeito", "valorizar com alta estima" e "levar a sério".

Se você deseja desenvolver a qualidade da fidelidade, honre seu casamento. Coloque esforço nisso. O Capítulo do Amor, 1 Coríntios 13, diz que quando você ama alguém, a pessoa que você ama pode contar com você. Ser amoroso e confiável andam de mãos dadas. Por outro lado, quando você não é confiável, você não está amando. A

fidelidade é uma escolha. Não depende do que os outros fazem. Você assume um compromisso e, independentemente do que seu cônjuge faça, você escolhe ser fiel aos votos que fez diante de Deus. Cumpra suas promessas e honre seu casamento.

USE SEUS TALENTOS

Deus lhe deu algumas habilidades, talentos e dons espirituais. Ele fez um investimento em você e deseja e espera um retorno desse investimento. “Cada um use o dom que recebeu para servir aos outros, administrando fielmente a graça de Deus em suas diversas formas” (1 Pedro 4:10). Se você não usar os talentos que recebeu, outras pessoas serão enganadas porque você não está contribuindo com aquilo que Deus o equipou de maneira única para fornecer.

Se você quiser se tornar mais fiel, use seus talentos. Você pode dizer: “Bem, não sou talentoso como fulano de tal. Eu não consigo cantar do jeito que ela consegue.” Só porque você não pode fazer o espetacular, você não está dispensado de fazer o que pode. A fidelidade não depende do que não tenho ou não posso fazer. A fidelidade depende do que faço com o que tenho. Não sou responsável por cantar solos para Deus se ele não me deu esse dom. Mas sou responsável por usar os dons e talentos que Deus me deu.

Nem todos podemos ser brilhantes, mas todos podemos ser fiéis. E fidelidade é o que conta para Deus! Portanto, cumpra suas promessas, honre seu casamento e use seus talentos.

Aproveite ao máximo seu tempo

O tempo é algo que todos temos em comum. Todos têm a mesma quantidade de tempo – 168 horas por semana. Efésios 5:15 diz: “Portanto, vivam a vida com o devido senso de responsabilidade, não como homens que não conhecem o sentido da vida, mas como aqueles que conhecem. Aproveite ao máximo o seu tempo” (Phillips).

Você pode fazer três coisas com seu tempo: gastá-lo, desperdiçá-lo ou investi-lo. O melhor uso do seu tempo é investi-lo em algo que vai durar mais que você. Fidelidade envolve gerenciamento de tempo.

Existem dois desperdícios principais de tempo: arrependimento e preocupação. Quando nos arrependemos do passado, perdemos muito tempo olhando para trás para mudar algo que não podemos mudar de qualquer maneira. Quando nos preocupamos com o futuro, perdemos tempo preocupando-nos com acontecimentos que podem nunca acontecer. Como resultado, desperdiçamos o tempo e a energia alocados para hoje. Para se tornar uma pessoa mais fiel, você terá que desistir do que chamo de “pensar quando e depois”. “Quando as crianças começarem a estudar... quando as crianças terminarem a

escola... quando os netos começarem a estudar... quando eu me aposentar... quando pagarmos todas as contas, então poderei servir ao Senhor." Deus diz para ser fiel agora.

Deixe-me oferecer-lhe uma declaração para aliviar a culpa: Deus entende sua agenda. Ele realmente quer. Ele entende isso melhor do que você. Então o que você deveria fazer? Fale com ele sobre isso. Diga: "Deus, diga-me o que preciso cortar. Diga-me o que preciso adicionar. Quando você acende a vela nas duas pontas, você não é tão brilhante quanto pensa. Você provavelmente precisará cortar algumas coisas. Pode ser necessário adicionar outras coisas. Deus pode ajudá-lo a fazer essas escolhas.

Então faça seu tempo valer a pena. Faz parte de ser fiel.

ACOMPANHE SEUS AMIGOS

Outra maneira de desenvolver sua fidelidade é cultivar a lealdade pessoal. Uma pessoa fiel apoia seus amigos. Provérbios 17:17 diz: "O verdadeiro amigo é sempre leal, e nasce um irmão para ajudar na hora da necessidade" (LB). Amigos genuínos são confiáveis e consistentes. Eles podem ser contados em uma crise. Alguém disse que quando os tempos ficam difíceis, um amigo genuíno não vê através de você, mas sim através de você. A quem você é leal? Quem pode contar com você? Eles sabem disso?

Há alguns anos, o pastor associado da igreja onde sirvo me levou para almoçar e, quando nos sentamos, ele disse: "Só quero dizer uma coisa. Não importa o que aconteça, sempre serei seu amigo." Lealdade como essa é um tesouro inestimável. Você não pode colocar uma etiqueta de preço nisso.

Se eu lhe pedisse para escrever cartas para cinco pessoas com quem você sabia que poderia contar, para quem você escreveria? E se eu desse a volta por cima? Quem escreveria para você e diria: "Sei que posso contar com você se as coisas ficarem difíceis"? Fique ao lado de seus amigos.

GERENCIE SEU DINHEIRO

Se quiser desenvolver o fruto da fidelidade, você deve aprender a administrar seu dinheiro. Deus lhe deu recursos, e a forma como você lida com o dinheiro é um teste de sua fidelidade a ele. Jesus diz: "Se você não foi confiável no manejo das riquezas do mundo, quem lhe confiará as verdadeiras riquezas?" (Lucas 16:11). Incrível! Deus diz que se você não for fiel com seus bens materiais, ele não confiará em você os recursos espirituais. Portanto, você precisa fazer perguntas como: "Sou fiel no dízimo ao Senhor? Pago minhas contas em dia? Quando comparo minhas doações com meus gastos e meus gastos com

minhas economias, minha vida está realmente em equilíbrio? Estou sendo um administrador sábio do dinheiro que Deus me deu?" A maneira como você administra suas finanças determina em grande parte o que Deus pode fazer em sua vida.

O que significa ser fiel às suas finanças? Especificamente, o que significa ser fiel ao dar? Primeira Coríntios 16:2 diz: "Em cada Dia do Senhor, cada um de vocês deve separar algo do que ganhou durante a semana e usá-lo para esta oferta. O valor depende de quanto o Senhor tem ajudado você a ganhar" (LB). Este versículo define o que significa ser um doador fiel. Diz três coisas.

Primeiro, devemos dar regularmente. Devemos dar semanalmente, todos os domingos. A doação de uma pessoa fiel é sistemática, não espasmódica. Não é: "Oh, me sinto bem hoje. Vou dar uma gorjeta a Deus. Aqui, Senhor! Eu costumava pensar que a doação mais espiritual ocorria quando uma pessoa era impulsivamente movida pela emoção para dar. Não é verdade. Deus diz que dar deve ser consistente, todos os domingos, quer tenhamos vontade ou não. E este princípio está relacionado com o segundo aspecto da doação fiel.

Deus diz que sua doação deve ser planejada. Você deve planejar em espírito de oração e reservar algo do que ganhou. Se você é casado, deve sentar-se com seu cônjuge e discutir a quantia que acha que Deus deseja que você dê a cada semana. Se você não planejar, não dará de forma consistente. Lembre-se, Deus está procurando fidelidade. Minha esposa e eu temos uma conta de dízimo. Descobrimos que a única maneira de sermos fiéis em nossas doações é mantendo um registro delas. Então, na verdade, temos uma conta de dízimo em nosso livro razão. É a conta número um. Antes de pagarmos qualquer conta, devolvemos nosso dízimo ao Senhor. O livro-razão nos ajuda a ser fiéis.

Finalmente, a doação fiel é proporcional. É uma porcentagem da sua renda. A quantia que você deve doar depende de quanto o Senhor o ajudou a ganhar. É disso que se trata o dízimo. Um dízimo significa 10 por cento. Dar 10% deveria ser o mínimo – o ponto de partida. Se Deus o abençoou ricamente financeiramente, você poderá doar muito mais do que 10%. Devemos devolver a Deus uma porcentagem do que ele nos permite ganhar.

FAÇA O SEU MELHOR NO TRABALHO

A sétima maneira de se tornar mais fiel é dar o melhor de si no trabalho. Se você fosse responsável por contratar pessoas no trabalho, o que procuraria? Imagino que uma qualidade que você procuraria é a confiabilidade. Durante o tempo em que fui pastor, acho que preenchi um formulário de referência sobre alguém praticamente toda semana.

Nunca vi um formulário de referência que não mencionasse confiabilidade, confiabilidade, pontualidade, confiabilidade ou consistência. Empregadores, faculdades e agências missionárias querem saber sobre a fidelidade de uma pessoa nos hábitos de trabalho.

Como seu trabalho pode afetar sua fidelidade? Jesus diz: "Aquele em quem se pode confiar o pouco, também se pode confiar no muito" (Lucas 16:10). A vida é em grande parte composta de pequenas coisas; portanto, se você não for fiel nas pequenas coisas, não será fiel na maior parte da vida. A mesma coisa se aplica ao crescimento espiritual. As pequenas coisas, como ter um momento diário de silêncio e oração, produzem grandes resultados. O sucesso vem de ser fiel nas pequenas coisas que outras pessoas podem ignorar.

Você tem uma "pilha de culpa" no trabalho? A maioria das pessoas faz isso. É aquela pequena pilha de coisas que você ainda não conhece. A fidelidade inclui como você lida com sua pilha de culpa. Pode não significar muito para você o fato de alguém ter escrito uma carta para você, mas o escritor dessa carta espera uma resposta. Seu mundo pode estar dependendo disso. Como você lida com as pequenas coisas da vida?

A fidelidade também é afetada pela forma como lidamos com o que não é nosso. Jesus diz: "Se você não foi confiável com a propriedade de outra pessoa, quem lhe dará a sua própria propriedade?" (Lucas 16:12). Quando estou no trabalho, sou tão confiável com os suprimentos como se estivesse pagando por eles? Se eu tivesse uma empresa, faria pausas extras para o café? Se eu alugar um rototiller para usar em meu jardim, cuidarei dele tão bem quanto cuidaria de um que possuo? Eu gostaria de comprar o carro alugado que acabei de abusar por uma semana? Como você lida com coisas que não são suas? Deus diz que isso é um teste de fidelidade.

Viu como isso é prático? A fidelidade é importante em muitas áreas da sua vida. É por isso que Deus diz que você será recompensado por sua fidelidade. Faça o seu melhor no trabalho. A Bíblia diz: "Tudo o que fizerem, façam-no de todo o coração, como se trabalhassem para o Senhor e não para os homens" (Colossenses 3:23). Os cristãos deveriam ter a reputação de serem as pessoas mais confiáveis no trabalho. Eles estão sempre cientes de quem é seu verdadeiro chefe.

COMPROMETE-SE COM UMA IGREJA

Mais uma maneira de desenvolver fidelidade é comprometer-se com um corpo local específico de crentes. Paulo escreve em Romanos 12:5: "Em Cristo nós, que somos muitos, formamos um corpo, e cada membro pertence a todos os outros". Cada crente pertence a todos os

outros no corpo de Cristo. É por isso que a igreja local é tão importante.

Os cristãos estão envolvidos numa batalha espiritual (Efésios 6:10-18). Muitas das palavras usadas na Bíblia para descrever a vida cristã são termos de guerra: lutar, conquistar, lutar, batalhar, vencer, vitória. Os cristãos são comparados a soldados (2 Timóteo 2:3). Paulo nos diz para "revestir-nos de toda a armadura de Deus" (Efésios 6:11). Você está em uma batalha espiritual, quer saiba disso ou não, e precisa de apoio e reforço. Quando você se tornou cristão, você se inscreveu para fazer parte do exército de Deus.

Suponha que eu vá a um escritório de recrutamento e diga que quero ingressar no exército. Eles dizem: "Ótimo, assine aqui na linha pontilhada". Então eu digo: "Bem, espere um minuto! Quero entrar para o exército, mas tenho uma condição. Não quero me comprometer com nenhum pelotão específico. Quero poder flutuar de pelotão em pelotão. Farei parte do exército, mas não quero me comprometer com um grupo específico de soldados. Se a batalha ficar um pouco quente em uma área, irei para outra área e me juntarei a outro pelotão. E se eu não gostar da liderança de um pelotão, vou me juntar a outro pelotão." Você gostaria de ter alguém assim lutando ao seu lado em uma trincheira? Claro que não! No entanto, é assim que muitos cristãos hoje se relacionam com o exército de Deus. Eles flutuam de igreja em igreja com pouco ou nenhum compromisso com qualquer grupo específico de cristãos – então, enquanto a batalha está sendo travada, eles estão ausentes.

Quando você se tornou cristão, você se comprometeu com Jesus Cristo. Agora você pode se tornar parte do corpo local de crentes, comprometendo-se com essas pessoas. Isso é o que significa "membresia de igreja" – um compromisso com outros cristãos. É uma decisão tornar-se participante e não apenas espectador. Você deixa de ser consumidor e passa a ser contribuidor.

Tendo viajado por muitos lugares no exterior, descobri que os crentes "flutuantes" são um fenômeno encontrado apenas na América. Em nenhum outro lugar do mundo você encontrará pessoas que afirmam ser crentes, mas que não estão comprometidas com uma irmandade local.

Gosto do que minha esposa disse quando alguém lhe perguntou qual é a diferença entre apenas frequentar a igreja e tornar-se membro de uma. Ela disse: "É como a diferença entre casar e simplesmente morar junto. A diferença é o comprometimento."

Quem pode contar com você? Alguém pode? Não existe cristão solitário. Koinonia, a palavra grega traduzida como "comunhão" na Bíblia, significa estar tão comprometidos uns com os outros quanto estamos com Jesus Cristo. Jesus disse: "Nisto todos conhecerão que

sois meus discípulos: se vos amardes uns aos outros" (João 13:35). Uma forma de o amor se expressar é na fidelidade aos outros.

CONCLUSÃO

Quer seja cumprindo a sua promessa, honrando o seu casamento, estando comprometido com a sua igreja, fazendo o seu melhor no trabalho ou sendo leal aos seus amigos, Deus honrará a sua fidelidade. Por que? Porque ele quer que você se torne cada vez mais semelhante a Jesus Cristo, que foi fiel até a morte.

Você não pode superestimar a importância da fidelidade. Jesus contou uma parábola sobre um senhor que foi embora e deixou seus servos no comando (Mateus 25:14-30). Quando ele voltou, os servos foram recompensados não pela sua habilidade, pelo seu conhecimento ou pelas suas boas intenções, mas pela sua fidelidade. Jesus deixou você e eu encarregados de seus negócios aqui na terra, e um dia ele voltará. Quando ele voltar, ele nos encontrará fiéis?

Putting Thoughts into Action

1. Numa escala de 1 a 10, como você se avaliaria neste momento em relação à confiabilidade e fidelidade (a) em casa, (b) no trabalho e (c) na igreja?
2. Qual é uma maneira específica pela qual você demonstrou recentemente sua lealdade a um amigo?

CAPÍTULO 10

UMA ABORDAGEM SUAVE

Todo mundo quer amigos. Todo mundo precisa de amigos. É um fato médico que as pessoas que têm amigos vivem mais.

Anos atrás, Dale Carnegie escreveu o segundo livro mais vendido do século XX, Como fazer amigos e influenciar pessoas. Por que vendeu tantas cópias? Porque todo mundo quer ser querido pelos outros. Todos nós queremos amigos. Provérbios 18:24 diz: "O homem que tem amigos deve ser amigável" (NKJV). Em outras palavras, se você quer que os outros gostem, ajuda se você for simpático. E uma das qualidades mais apreciadas é o que a Bíblia chama de "gentileza".

Na década de 1980, muitas pessoas iam ao cinema e gostavam de assistir personagens durões como Dirty Harry e Rambo, mas ninguém quer realmente conviver com esse tipo de pessoa. Queremos que as pessoas ao nosso redor sejam compreensivas, gentis e gentis. O que é gentileza? Com base na palavra grega original usada no Novo Testamento, a palavra gentileza significa literalmente "força sob controle". A palavra foi usada para descrever um garanhão selvagem que foi domesticado ou quebrado. O garanhão domesticado ainda tinha tanto poder e energia como quando era selvagem, mas agora podia ser controlado e tornado útil para seu dono. Ser gentil não significa ser fraco e covarde. Curiosamente, apenas duas pessoas na Bíblia foram chamadas de gentis – Jesus e Moisés – e nenhum deles era homem fraco. Ambos eram homens muito fortes e masculinos.

Gálatas 5:23 lista o oitavo fruto do Espírito: mansidão. Filipenses 4:5 nos diz para "mostrar uma atitude gentil para com todos" (GNT). Gentileza é controlar suas reações às pessoas. É escolher sua própria resposta às pessoas, em vez de simplesmente reagir a elas.

Neste capítulo, consideramos como você pode praticar a gentileza com seis tipos de pessoas com quem você mantém contato o tempo todo.

SEJA COMPREENSIVO, NÃO EXIGENTE

Quando alguém lhe servir, seja compreensivo e não exigente. Filipenses 2:4 diz: “Não pense apenas nos seus próprios assuntos, mas esteja interessado também nos outros e no que eles estão fazendo” (LB).

Como você trata as pessoas que prestam um serviço para você? Como você trata os funcionários do restaurante, os balconistas, as secretárias, os funcionários, os caixas de banco e outras pessoas que o atendem? Você é rude e exigente? Você é indiferente e impessoal como se fossem apenas parte da máquina? Você entende que eles também podem ter tido um dia difícil ou você pensa apenas em si mesmo? A primeira maneira de desenvolver gentileza é trabalhar para compreender as pessoas que o servem.

O segredo para obter um ótimo atendimento em um restaurante é tratar com respeito quem o atende. É incrível como os servidores são muito mais úteis quando você leva em consideração seus sentimentos e simpatiza com a pressão que eles sofrem. Olhar além das suas próprias necessidades e agenda exige um pouco de esforço, mas os resultados valem a pena.

Certa vez, li um livro popular de autoajuda em que o autor dizia que, quando você devolve uma mercadoria com defeito, deve ignorar o balconista e reclamar diretamente com o gerente. Embora esta abordagem possa ser eficaz, o autor não demonstrou respeito pelos funcionários ao proclamar ousadamente: “Todos os funcionários são idiotas”. Isso é ser exigente em vez de compreender.

O primeiro lugar onde você pode ser gentil é em casa. A Bíblia diz que as esposas devem adornar-se com “um espírito manso e quieto” (1 Pedro 3:4). Isso é mais valioso do que qualquer roupa que você possa usar ou qualquer perfume que possa usar. A gentileza é um atributo atraente para uma mulher. Para os maridos, a Bíblia diz: “Vocês, maridos, devem tentar compreender as esposas com quem vivem” (1 Pedro 3:7 Phillips).

Seja compreensivo, não exigente com as pessoas que o servem e com as pessoas com quem você convive.

SEJA GRACIOSO, NÃO JULGAMENTO

Quando alguém o decepcionar, seja gentil e não julgue. Gálatas 6:1 diz: “Se alguém for pego em algum pecado, vocês, que são espirituais, devem restaurá-lo suavemente. Mas observe a si mesmo, ou você também pode ser tentado." A tentação a que Paulo se refere nesta passagem pode muito bem ser a tentação de julgar, de ser “mais santo do que tu”. E essa é a resposta errada que um cristão deve ter em relação a um irmão ou irmã em Cristo que está lutando contra o pecado. Romanos 14:1 diz: “Aceite aquele cuja fé é fraca, sem julgar

assuntos controversos". Preparamo-nos para o ataque de Satanás nas nossas próprias áreas de fraqueza no momento em que começamos a julgar os outros.

Qual é a sua reação às pessoas quando elas bagunçam suas vidas? Você pensa secretamente, eu te avisei ou eu poderia ver isso chegando ou Isso é bom para você ou Como você pode ser tão burro? Você tem um senso interior de superioridade? A reação de Jesus à mulher flagrada cometendo adultério foi cheia de sensibilidade. Ele a defendeu na frente de outras pessoas e então, depois que a multidão foi embora, ele tratou com ela em particular sobre seu pecado. Ele foi gentil, não crítico.

Por que deveríamos nos esforçar para não julgar? Porque foi assim que Cristo nos tratou. Romanos 15:7 diz: "Aceitem-se uns aos outros, assim como Cristo os aceitou, para louvarem a Deus". Deus aguenta muito de nós. E se ele tolerar as nossas inconsistências e fraquezas, podemos aprender a tolerar as deficiências dos outros. Sempre que você se sentir tentado a julgar outra pessoa, faça uma pausa para lembrar o quanto Deus o perdoou. Quanto mais você reconhecer a graça de Deus para você, mais gracioso você será para com os outros.

Você se tornará mais gentil quando compreender, e não exigir, as pessoas que o servem. Quando as pessoas o decepcionarem, você se tornará mais gentil quando aprender a agir graciosamente com elas e não julgá-las. Deus é consistentemente gentil com você e deseja que você seja gentil com os outros.

SEJA TERNO SEM SE RENDER

Quando alguém discordar de você, seja terno, sem se render. Você nunca será capaz de agradar a todos. Você sempre encontrará pessoas que gostam de discutir e brigar com você. Algumas pessoas irão contradizer tudo o que você diz. Como você deve responder a eles?

Um dos testes de maturidade espiritual é como você lida com as pessoas que discordam de você. Algumas pessoas têm necessidade de devastar todos que discordam delas. Se você os desafiar ou fizer uma comparação, reclamação ou crítica, eles responderão com um ataque pessoal total. Então o que você faz? Você tem três alternativas: pode recuar com medo, pode reagir com raiva ou pode responder com gentileza. A maioria das pessoas escolhe entre recuar ou reagir. Poucos sabem responder com gentileza.

Se você ceder e recuar com medo de pessoas argumentativas, você dirá: "Tudo bem, faça do seu jeito". "Paz a qualquer preço" traz muitos custos ocultos para qualquer relacionamento.

Por outro lado, se você reagir com raiva, você toma a ofensiva e revida quando alguém se opõe a você. A raiva geralmente é um sinal

revelador de que você se sente inseguro e ameaçado pela desaprovação de alguém. E a raiva é uma luz de alerta que lhe diz que você está prestes a perder alguma coisa, muitas vezes a sua auto-estima. Quando as pessoas ficam com raiva, a reação mais comum é tornar-se sarcástico e atacar a autoestima da outra pessoa.

A terceira alternativa — responder com gentileza — é a abordagem que Deus quer que você adote em relação à oposição. Este tipo de resposta requer um equilíbrio delicado entre manter o seu direito a uma opinião e respeitar igualmente o direito de outra pessoa à sua opinião. Requer ser terno sem renunciar às suas convicções.

Provérbios 15:1 diz: "A resposta gentil acalma a ira, mas a resposta dura a desperta" (GNT). Tenho certeza de que você descobriu que isso é verdade em sua experiência. Tem sido verdade no meu. Quando alguém lhe fizer uma pergunta, se você responder com arrogância, o questionador provavelmente irá desafiá-lo. Mas se você responder calmamente, é mais provável que o questionador esteja aberto à sua resposta. Quando você grita com as pessoas em voz alta, elas ficam muito na defensiva.

Tiago 3:16-17 diz: "Onde há ciúme e egoísmo, há também desordem e todo tipo de mal. Mas a sabedoria do alto é antes de tudo pura; é também pacífico, gentil e amigável" (GNT, grifo nosso). Tiago aponta a causa das brigas e discussões: o egoísmo – querer o que queremos e exigir que os outros concordem conosco. Mas ele prossegue dizendo que as pessoas sábias são pacíficas, puras, gentis e amigáveis. Conheço muitas pessoas que são muito inteligentes, mas também são desagradáveis. Eles sabem tudo. Eles não são amigáveis, pacíficos ou gentis. Eles andam por aí tentando impressionar a todos com seu conhecimento. Se você é uma pessoa verdadeiramente sábia, você é gentil.

Certa vez, li um livro chamado Princípios de Patton: um manual para gerentes que querem dizer isso, uma coleção de breves declarações do general George S. Patton, famoso na Segunda Guerra Mundial. Um de seus princípios é nunca travar uma batalha quando você não ganhará nada com a vitória. Você já travou esse tipo de batalha em seu casamento? Por exemplo, você já discutiu sem sentido durante um encontro?

"Foi em 1982."

"Não, foi em 1983."

"Não, não foi. Foi em 1982."

"Não, foi…"

Quem se importa? Nunca lute uma batalha na qual você não ganhará nada. Seu relacionamento com seu cônjuge vale mais do que o que você está tentando provar. Talvez você e seu cônjuge estejam em um jantar e seu cônjuge comece a contar uma história. Você diz:

“Agora, querido, não foi assim. Lembre-se, foi a tia Mary, não a tia Sue. Você acha que as outras pessoas que estão ouvindo se importam com qual tia era? Não. De jeito nenhum. Não deixe seu ego se envolver. Seja sábio. Seja gentil.

Gentileza é a capacidade de discordar de maneira agradável. Você pode andar de mãos dadas com alguém sem concordar. Além disso, se duas pessoas concordam em tudo, uma delas não é necessária.

Escrevendo a Timóteo, Paulo disse: “Não convém ao servo do Senhor discutir; em vez disso, ele deve ser gentil com todos, capaz de ensinar, e não ressentido. Aqueles que se opõem a ele ele deve instruir gentilmente, na esperança de que Deus lhes conceda o arrependimento, levando-os ao conhecimento da verdade” (2 Timóteo 2:24-25). Paulo está dizendo que a gentileza é uma qualificação para a liderança espiritual. Se sou um líder, não devo ser arrastado para discussões. Você e eu não devemos nos envolver em desentendimentos mesquinhos e conflitos inúteis. Especificamente, estes versículos dizem que os pastores devem ser gentis e instruir aqueles que estão em oposição à sua liderança.

Até agora discutimos três aspectos da gentileza: ser compreensivo, não exigente; seja gentil, não crítico; e seja terno sem se render. Você não precisa desistir de suas convicções, mas precisa ser terno na maneira como as expressa. Vejamos um quarto aspecto.

SEJA ENSINÁVEL, NÃO INALECÍVEL

Quando alguém o corrigir, seja ensinável, não inacessível. Tiago 1:19 diz: “Todo homem seja pronto para ouvir, mas lento para usar a língua e lento para perder a paciência” (Phillips). Se você fizer as duas primeiras coisas, a terceira naturalmente se encaixará. Se você for rápido em ouvir e lento em responder, demorará a perder a paciência. Provérbios 13:18 diz: “Quem atende à correção será honrado”. Se você quer ser uma pessoa gentil, use mais os ouvidos do que a boca e esteja disposto a aceitar correções.

A palavra grega traduzida como “gentil” às vezes é traduzida como “manso”. Não gosto dessa palavra porque, infelizmente, rima com fraco. As pessoas tendem a igualar mansidão com fraqueza. O que você pensa quando ouve a palavra manso? Provavelmente um capacho. Talvez você imagine uma foto do antigo personagem de desenho animado Caspar Milquetoast, do modesto comediante Pee-wee Herman ou de um gatinho encolhido em um canto. Mesmo assim, Jesus se autodenominava “manso” (Mateus 11:29 KJV), e certamente não tinha medo de ninguém. Além disso, Jesus disse: “Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra” (Mateus 5:5). Os mansos – os gentis – herdarão a terra porque são o tipo de pessoa de

Deus; eles são como Jesus Cristo.

As pessoas mais sábias que conheço são aquelas que têm uma atitude de “ensina-me” e estão dispostas a aprender com os outros. Descobri que posso aprender com qualquer pessoa. Você também pode, se souber as perguntas certas a fazer. É importante que você nunca pare de fazer perguntas, porque no momento em que você terminar de aprender na vida, você estará acabado! Seja ensinável, não inalcançável.

Com quem você está disposto a aprender? Maridos, vocês podem aprender com sua esposa ou isso os ameaça? Quando sua esposa vem até você e faz uma sugestão, você fica na defensiva? Você considera cada comentário uma ameaça pessoal à sua masculinidade? (Ou talvez você seja o oposto, como aconteceu com a esposa que disse ao marido: “Você é um homem ou um rato? Agora grite!”)

Esposas, vocês podem aprender com seu marido ou isso as ameaça? Você pode aprender com seus filhos? Aprendi muito com meus filhos.

Se você quer acabar sozinho na vida, nunca admita seus erros. Nunca aprenda com ninguém. Nunca deixe ninguém lhe ensinar nada. Garanto que você acabará sendo uma pessoa muito solitária. Ninguém tem todas as respostas. Eu não. Você não. Ninguém faz. Portanto, todos devemos continuar aprendendo. Considere o homem que foi testemunha no tribunal. O oficial de justiça disse: “Você jura dizer a verdade, toda a verdade, e nada além da verdade, que Deus o ajude?” O homem respondeu: “Senhor, se eu soubesse toda a verdade e nada além da verdade, eu seria Deus!” Isso é verdade. Nenhum de nós tem todas as respostas. Gentileza envolve estar disposto a aprender com os outros.

Gentileza também significa estar disposto a admitir quando você está errado. Quanto tempo se passou desde que você admitiu para seu cônjuge: “Querido, eu estava errado. A culpa foi minha"? Algumas pessoas não dizem isso há anos.

Tiago 1:21 diz que esta vontade de aprender é também a atitude que devemos ter quando nos aproximamos da Palavra de Deus: “Aceite humildemente a palavra plantada em você”. A língua grega usa a mesma palavra para “humilde” e “gentil”. É também a palavra usada para “mansidão”. Significa ser ensinável, não inacessível. Quando nos aproximamos da Palavra de Deus, devemos abordá-la com uma atitude gentil ou humilde que diz: “Deus, estou disposto a ser ensinado”.

SEJA UM ATOR, NÃO UM REATOR

Quando alguém te machucar, seja um ator, não um reator. Por “ator” não quero dizer hipócrita ou fingidor, mas aquele que inicia a ação. O

apóstolo Pedro lembrou como Jesus agiu no seu julgamento perante Pilatos. “Quando lhe lançaram insultos, ele não retaliou; quando sofria, não fazia ameaças. Pelo contrário, confiou-se Àquele que julga com justiça” (1 Pedro 2:23). Enquanto Pilatos o interrogava, Jesus poderia ter ordenado a todos os anjos do céu que descessem e o resgatassem num instante. O julgamento nem foi legal. Mas Jesus suportou a provação em silêncio.

Quem estava realmente no controle dessa situação: Pilatos ou Jesus? A dinâmica psicológica desse confronto é fascinante. Pilatos ficou ameaçado pelo simples fato de Jesus não falar e se defender. Isso deixou Pilatos nervoso. Em vez de reagir a Pilatos, Jesus assumiu o controle da situação optando por permanecer em silêncio. Ele não precisou reagir aos insultos de Pilatos porque sabia exatamente quem ele era – o Filho de Deus.

Quando alguém te machucar, seja um ator, não um reator. A força é encontrada na gentileza. E gentileza é a capacidade de lidar com a dor sem retaliar. É a capacidade de absorver o golpe sem contra-atacar. Jesus chamou isso de “dar a outra face”. Você diz: “Isso não é fácil de fazer”. Não, não é; Isso é quase impossível. “Responder dessa maneira não é natural”, você diz. Você tem razão. É sobrenatural; é o fruto do Espírito. Você precisa do poder de Deus para viver dessa maneira.

Quando alguém no trabalho te apunhala pelas costas, o que você faz? Você saca suas grandes armas e reage? Talvez você diga: “Você me deixa tão bravo!” Ao dizer isso, você está admitindo que outra pessoa está controlando suas emoções. Você está reconhecendo que deu a essa pessoa o poder de determinar seus sentimentos e reações. Lembre-se disto: ninguém pode tirar esse controle de você. Você entrega no momento em que começa a reagir. Se alguém é infiel a você, você reage sendo infiel a essa pessoa? Aprenda a ser um ator, não um reator.

A Palavra de Deus nos diz: “Não retribua a ninguém mal com mal…. Não se deixe vencer pelo mal, mas vença o mal com o bem” (Romanos 12:17, 21). Esse é o poder da ação e não da reação. Revidar é reagir. Perdoar é agir. Está dizendo: “Eu escolho a maneira como respondo”.

O colunista Sydney Harris conta que acompanhou um amigo a uma banca de jornal e o viu cumprimentar o vendedor com muita cortesia. Em troca, porém, ele recebeu um serviço rude e descortês, enquanto o vendedor empurrava rudemente o jornal em sua direção. O amigo de Harris sorriu educadamente e desejou ao homem um bom fim de semana. Enquanto caminhavam pela rua, Harris perguntou ao amigo: “Ele sempre trata você de maneira tão rude?”

“Sim, infelizmente, ele quer.”

“Você é sempre tão educado e amigável com ele?”

"Sim eu sou."

“Por que você é tão gentil com ele quando ele é tão hostil com você?”

“Porque não quero que ele decida como vou reagir.”

Isso é gentileza. Isso é força sob controle – escolher a forma de responder às pessoas. Isso é escolher ser um ator em vez de um reator.

Você permite que outras pessoas controlem seu estado emocional? Você permite que as pessoas aumentem seu nível de felicidade ou o mergulhem na preocupação, no medo ou na raiva? Provérbios 16:32 diz: “Aquele que é tardio em irar-se é melhor do que o poderoso, e aquele que governa o seu espírito do que aquele que toma uma cidade” (NKJV). A pessoa que consegue controlar seu humor é mais forte do que um exército em uma cidade que tem um muro ao seu redor. Mas uma pessoa que não consegue controlar o seu próprio espírito é indefesa, como uma cidade sem muros ao seu redor. Você não tem defesa; você está à mercê de tudo o que alguém quiser fazer com você. (Falaremos mais sobre isso no próximo capítulo, quando examinarmos o fruto do autocontrole.)

SEJA RESPEITOSO

Existe um último tipo de pessoa com quem você deve praticar a gentileza: os incrédulos. Quando você testemunhar às pessoas, quando você compartilhar sua fé, respeite-as, não as rejeite. Você já percebeu que grande parte do evangelismo é apenas uma humilhação velada? Alguns compartilham o evangelho com um sentimento de superioridade: “Você precisa do que eu tenho porque você é muito mau”. As pessoas precisam das Boas Novas, mas a nossa atitude pode impedi-las de recebê-las. Respeite os incrédulos; não os coloque no chão. Respeitá-los significa aceitá-los. Isso não significa que você deva aprovar o estilo de vida deles. Há uma diferença entre aceitação e aprovação. Posso aceitá-lo como uma pessoa de valor sem aprovar tudo o que você faz. E devo honrar o seu direito de ser tratado com respeito.

Primeira Pedro 3:15 diz: “Estejam sempre preparados para dar uma resposta a qualquer um que lhe pedir que explique a razão da esperança que você tem. Mas faça isso com gentileza e respeito” (grifo nosso). A maneira como você compartilha o evangelho pode determinar o quanto uma pessoa está disposta a ouvi-lo. Na verdade, a sua atitude fala mais poderosamente do que as palavras da sua mensagem. Infelizmente, algumas pessoas usam o evangelho como uma marreta.

Existem duas maneiras de tirar um ovo da casca. Uma maneira é

abri-lo; a outra maneira é colocá-lo em um ambiente acolhedor e amoroso e deixá-lo incubar e eclodir. A segunda maneira preserva o pintinho, enquanto a primeira o mata. Da mesma forma, existem duas maneiras de transmitir as Boas Novas às pessoas. Você pode bater na cabeça deles com isso ou pode amá-los e integrá-los à família de Deus. A maneira mais eficaz de compartilhar o evangelho com os incrédulos é cercá-los de amor e aceitação ao compartilhar o evangelho com eles. Seja gentil. Respeite-os, não os rejeite. O teólogo D. T. Niles disse: "Evangelismo é apenas um mendigo dizendo a outro onde encontrar pão".

Jesus foi gentil e quer que sejamos gentis ao contar aos outros sobre ele. A gentileza era natural para Jesus, mas não é natural para a maioria de nós. Devemos aprender a ser gentis.

CONCLUSÃO

Um dos benefícios positivos de se tornar mais gentil é um estilo de vida mais relaxado. Você se tornará mais adaptável, mais capaz de lidar com os golpes. Um dos motivos pelos quais muitas pessoas sofrem de esgotamento emocional é que não são gentis. Eles estão sempre exigindo seus direitos. Eles julgam os outros. Eles sempre têm que provar seu ponto de vista. Eles não estão dispostos a aprender com os outros. Eles reagem às situações, geralmente com raiva ou medo. E raramente tratam os outros com respeito ou dignidade.

Agora você vê como a gentileza é importante para uma vida saudável e feliz? Faça um balanço da sua vida por alguns minutos. Em quais relacionamentos você acha difícil ser gentil? Seja específico. Escreva suas áreas problemáticas e coloque a lista em sua Bíblia. Então, enquanto você lê a Palavra e ora, converse com Deus sobre esses relacionamentos e peça-lhe que o ajude a ser gentil com essas pessoas. Lembre-se, você não pode fazer isso sozinho, não importa quanta força de vontade você tenha. A gentileza é um fruto do Espírito.

Putting Thoughts into Action

1. Explique a diferença entre ser injustamente crítico (este capítulo) e ser útil e direto (capítulo 7).
2. Qual é uma das maneiras pelas quais você se mostrou ensinável?

CAPÍTULO 11

DESENVOLVENDO AUTOCONTROLE

Muitos dos seus problemas e os meus são causados pela falta de autocontrole. Por que não consigo perder peso? Por que não consigo manter um emprego? Por que não consigo manter a casa limpa? Por que não consigo fazer mais? Por que não consigo quebrar esse mau hábito? Por que não consigo sair das dívidas? Não posso fazer essas coisas porque preciso de autocontrole. Meu maior problema sou eu!

Talvez, como muitas pessoas hoje, você sinta que sua vida está fora de controle – e talvez esteja. Você se sente oprimido pelas circunstâncias e pressões. Você se sente indefeso e vulnerável. Como um carro com o volante quebrado, você grita nas curvas sem nenhuma sensação de controle sobre a direção. Essa é uma sensação assustadora. Provérbios 25:28 diz: “Como uma cidade cujos muros estão derrubados, assim é o homem que não tem autocontrole”.

O autocontrole traz consigo a boa sensação de competência. Como um automóvel de precisão afinado, sua vida permanece no rumo ao menor toque no volante. Os resultados do autocontrole são confiança e uma sensação interior de segurança.

Autocontrole e autodisciplina também são fatores-chave para qualquer sucesso que você espera ter nesta vida. Sem autodisciplina é improvável que você alcance algo de valor duradouro. O apóstolo Paulo percebeu isso quando escreveu: “Todo atleta em treinamento se submete a uma disciplina rigorosa, a fim de ser coroado com uma coroa que não durará; mas fazemos isso por algo que durará para sempre” (1 Coríntios 9:25 GNT). “Sem dor, sem ganho” é como dizem os treinadores de fitness, e eles estão certos. O desempenho máximo requer autodisciplina e autocontrole. Os atletas olímpicos treinam durante anos para ter a chance de conquistar um breve momento de glória. Mas a corrida que estamos disputando é muito mais importante do que qualquer evento atlético terrestre. Portanto, o autodomínio não é opcional para os cristãos.

Se quisermos alcançar a verdadeira liberdade, precisamos de autocontrole. O filósofo grego Epicteto estava certo quando disse: "Nenhum homem é verdadeiramente livre até que se domine". Jesus expressou o pensamento com estas palavras: "Todo aquele que peca é escravo do pecado" (João 8:34). Sansão pode ter sido o homem mais forte do mundo, mas foi escravizado pelas suas concupiscências e desejos porque lhe faltava autocontrole. Força sem autocontrole o colocou em apuros.

As pessoas tentarão quase tudo para obter autocontrole ou para compensar a falta dele. Comprimidos, terapia, seminários, resoluções, cirurgia – as pessoas experimentam todos eles. Um anúncio de um programa de perda de peso tinha o seguinte título: "Se você nunca conseguiu perder peso permanentemente, talvez precise de uma ajudinha interna". Eu pensei, ótimo! Isso é exatamente o que eu quero. A Bíblia diz para ser forte no homem interior – controle interior. Então continuei lendo:

> Você está farto de programas de perda de peso, certo? Você tentou quase todos, apenas para recuperar o peso. Bem, há algo que você deveria saber. Comer demais não é apenas um mau hábito. É uma doença. E como qualquer outro, você não pode tratar sozinho. Você precisa de ajuda profissional. Você pode obtê-lo em [Você está pronto para isso?] no Programa de Bolhas Gástricas…. Veja como funciona. Uma bolha de plástico é inserida no estômago sem cirurgia. Duas coisas acontecem. Ocupa muito espaço, fazendo com que você coma menos. E diminui seu apetite. O resultado: você perde peso.1

Como eu disse, as pessoas tentarão quase tudo para obter mais autocontrole – ou para compensar a falta dele.

Bem, se respostas "rápidas e fáceis" não trazem autocontrole, como podemos consegui-lo? A Palavra de Deus é bastante clara sobre este assunto. Deixe-me sugerir sete passos para o autocontrole.

ADMITA SEU PROBLEMA

O primeiro passo para desenvolver o autocontrole é aceitar a responsabilidade pela sua falta de autocontrole. Admita seu problema. Tiago 1:14 diz: "A tentação de um homem se deve à atração de seus próprios desejos interiores, que podem ser enormemente atraentes" (Phillips, ênfase acrescentada). Este versículo diz que fazemos as coisas porque gostamos! Quando faço algo que sei que é ruim para mim, ainda faço porque gosto de fazer. Eu quero fazer isso. É um desejo interior.

Muitas vezes tentamos ignorar nossos problemas ou negar que os temos: "Que problema? Eu não tenho nenhum problema. Muitas vezes racionalizamos: "É assim que eu sou" ou "Todo mundo está fazendo isso". Às vezes culpamos os outros: "Se eu tivesse pais diferentes" ou

“O diabo me obrigou a fazer isso”. Podemos culpar qualquer um, mas enquanto desperdiçarmos a nossa energia corrigindo a culpa, não poderemos resolver o problema.

Tiago diz que gostamos de seguir o caminho que oferece menor resistência, e ceder à tentação geralmente é o caminho mais fácil. O ponto de partida para desenvolver o autocontrole é encarar o que Deus já disse: Somos responsáveis pelo nosso comportamento.

Você quer mais autocontrole? O primeiro passo é admitir que você tem um problema e ser específico sobre ele. “Eu tenho esse problema. É aqui que preciso de ajuda.” Você pode ter problemas com comida, bebida, palavras, temperamento, dinheiro, exercícios, sexo, TV, roupas, tempo - todas essas áreas precisam de autocontrole. Comece a orar especificamente sobre suas áreas problemáticas.

DEIXE SEU PASSADO PARA TRÁS

O segundo passo para desenvolver o autocontrole – e isso é muito importante – é deixar o passado para trás. Paulo diz em Filipenses 3:13-14: “Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo”. Esta passagem expõe um equívoco que o impedirá de adquirir autocontrole: uma vez fracassado, sempre fracassado. Você pode dizer: “Oh, tentei abandonar meu mau hábito. Na verdade, tentei quinze vezes. Acho que nunca serei capaz de controlar isso.” Isso é um equívoco.

O fracasso no passado não significa que você nunca será capaz de mudar. Concentrar-se nos fracassos passados, no entanto, garante a sua repetição. É como dirigir um carro e ficar olhando pelo retrovisor o tempo todo. Você vai colidir com o que está à sua frente. Você tem que deixar seu passado para trás.

Você já observou um bebê aprendendo a andar? Ela pode cair muito, mas não fica caída. Ela continua tentando e, finalmente, consegue. Um bebê aprende a andar pela persistência. Você consegue imaginar onde estaria se tivesse desistido quando tropeçou e caiu duas ou três vezes? Não há esperança. Eu sou uma falha. Nunca serei um caminhante. Vamos encarar os fatos: algumas pessoas foram feitas para serem caminhantes e outras não foram feitas para ser caminhantes. Só sei que não fui feito para ser um caminhante porque tentei e falhei três vezes.

A primeira vez que beijei uma garota, fiquei muito nervoso. Quer dizer, eu não queria que batessemos o nariz. Então eu meio que virei um pouco a cabeça, e ela virou um pouco a cabeça, e buscamos uma conexão. Tenho vergonha de admitir o que aconteceu a seguir. Ela tinha cabelo comprido e meus óculos ficaram presos em seu cabelo.

Meu primeiro beijo foi um fiasco. Mas estou tão feliz por não ter desistido de beijar!

Deixe seu passado para trás. Não importa quantas vezes você falhou. Tente novamente. Só que desta vez tente uma nova maneira, admitindo que tem um problema. Quando Thomas Edison estava desenvolvendo uma nova invenção, ele enfrentava problemas repetidamente e descobria que a coisa ainda não funcionava direito. Ele teve que tentar novamente. Certa vez, ele disse: “Não chame isso de fracasso, chame isso de educação! Agora você sabe o que não funciona!

FALE COM SEUS SENTIMENTOS

O próximo passo para se tornar mais autocontrolado é responder aos seus sentimentos. Desafie-os. Colocamos muita ênfase em nossos sentimentos hoje. Achamos que tudo tem que ser bom ou não vale a pena. “Não estou com vontade de estudar.” “Não estou com vontade de trabalhar.” “Não estou com vontade de sair da cama.” “Não estou com vontade de ler minha Bíblia.” “Não estou com vontade de lavar o carro.” Ou, por outro lado: “Sinto vontade de mais uma porção de comida”. “Estou com vontade de tomar outra bebida.” “Tenho vontade de assistir TV por dez horas.” “Tenho vontade de dormir até meio-dia.” Não dê tanta autoridade aos seus sentimentos. Os sentimentos são altamente não confiáveis.

Você deixa seu humor manipular você? Deus não quer que você seja controlado pelos seus sentimentos. Ele quer que você domine seu humor. Com Cristo como Mestre da sua vida, você pode aprender a dominar os seus sentimentos. Fale com eles. Deus diz que quer que você aprenda a desafiar suas emoções.

Por exemplo, digamos que você esteja travando a batalha da cintura protuberante. Antes de entrar na cozinha e abrir a porta da geladeira, você já começou a falar consigo mesmo sobre como comer. Se você realmente quer perder peso, terá que desafiar algumas dessas atitudes subconscientes em relação à comida. Quando você ouvir sua mente dizendo, só preciso fazer um lanche ou morrerei, você terá que responder a si mesmo e dizer algo como: “Não, não vou morrer se não comer um lanche. Na verdade, serei mais saudável se não o fizer.”

Tito 2:11-12 diz: “Pois a graça de Deus… nos ensina a dizer ‘Não’ à impiedade e às paixões mundanas, e a viver uma vida autocontrolada, correta e piedosa.” A graça de Deus lhe dá o poder de fazer o que é certo. Deus lhe dá a capacidade de dizer não a esse sentimento, a esse desejo, a esse impulso.

Com a ajuda sobrenatural de Deus, você pode controlar seu humor.

ACREDITE QUE VOCÊ PODE MUDAR

Se você pretende mudar e se tornar mais autocontrolado, precisa começar a acreditar que pode mudar. Suas crenças controlam seu comportamento. Em quase todos os capítulos deste livro mencionei que o fruto do Espírito começa na sua vida de pensamento. A semente deve ser plantada em sua mente. A maneira como você pensa determina a maneira como você se sente, e a maneira como você se sente determina a maneira como você age.

A pessoa que diz: "Não consigo" e a pessoa que diz: "Eu consigo" estão ambas certas. Na maior parte do tempo, você se prepara para ser derrotado por um hábito, dizendo: "Eu nunca conseguiria impedir isso. É assim que eu sou. Eu nunca serei capaz de mudar." Sua crença se torna uma profecia auto-realizável.

Três vezes em 1 Pedro, Deus nos lembra de ter a mente clara e o autocontrole. Por que? Porque uma mente clara tem muito a ver com autocontrole. Deus nos deu o poder de mudar nossos hábitos quando nos deu o poder de escolher nossos pensamentos. Romanos 12:2 nos diz para sermos transformados pelo trabalho duro ou pela pura força de vontade? Não. Pelo que devemos ser transformados? A renovação da mente. Quando o seu autocontrole está sendo testado, você precisa preencher a sua mente com as promessas de Deus. Vejamos uma das belas promessas de Deus.

Primeira Coríntios 10:13 diz: "Deus é fiel; ele não permitirá que você seja tentado além do que você pode suportar. Mas quando você for tentado, ele também fornecerá uma saída para que você possa enfrentá-lo." Se você é cristão, nunca poderá dizer: "A tentação foi muito forte; Eu não pude evitar. A Bíblia diz que Deus é fiel. Se você é cristão, ele não permitirá que você seja tentado além do que pode suportar. Ele nunca coloca mais em você do que coloca em você para suportar isso.

Portanto, concentre-se nas promessas positivas de ajuda e força de Deus. Filipenses 4:13 diz: "Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece" (NKJV). Você pode mudar. Você pode ser diferente. Pare de se preparar para o fracasso criticando-se constantemente. Pare de importunar, condenar e se rebaixar: "Oh, eu não valho nada. Eu não sou bom. Eu nem deveria ir à igreja. Simplesmente não tenho controle sobre minha vida." Irritar não funciona – consigo mesmo ou com qualquer outra pessoa! Em vez disso, lembre-se de que Jesus diz: "Tudo é possível ao que crê" (Marcos 9:23).

RESPONSABILIZE-SE

O quinto passo para desenvolver seu autocontrole é difícil: prestar contas a alguém. Podemos não gostar deste passo, mas precisamos

desesperadamente dele. Encontre alguém que irá acompanhá-lo, orar por você e encorajá-lo nas áreas em que deseja desenvolver mais autocontrole. Eclesiastes 4:12 diz: "Duas pessoas podem resistir a um ataque que derrotaria uma pessoa sozinha" (GNT). Esse é o valor da abordagem de Alcoólicos Anônimos – o "sistema de camaradagem" – em que você é incentivado a ligar para alguém sempre que sentir a pressão aumentando para retornar aos hábitos antigos e destrutivos. Gálatas 6:2 diz: "Compartilhem os problemas e dificuldades uns dos outros, e assim obedeçam à ordem de nosso Senhor" (LB).

Experimente este exercício. Se você leva a sério o autocontrole, encontre alguém em sua igreja, vá até essa pessoa e diga: "Eu tenho esse problema. Eu confessei isso a Deus. Pedi perdão e agora quero pedir que você me ajude. Você será meu 'amigo', uma pessoa para quem eu possa ligar quando precisar de apoio e incentivo?" Acredito que Deus pretende que cada igreja seja repleta de relacionamentos de "camaradagem", nos quais as pessoas sejam responsáveis umas pelas outras, relacionamentos nos quais as pessoas ajudem e encorajem umas às outras no Senhor. Ter alguém para responsabilizá-lo é difícil, mas funciona.

O que você deve procurar em um "amigo"? Varias coisas. Primeiro, seu amigo deve ser do mesmo sexo que você. Quando duas pessoas compartilham suas lutas, um vínculo natural de proximidade se desenvolve e leva à intimidade. Você não precisa colocar outra tentação em seu caminho, compartilhando problemas pessoais com alguém do sexo oposto. Em segundo lugar, você deve procurar alguém em quem possa confiar para cumprir esse compromisso – alguém que seja fiel. E procure alguém que mantenha seu problema em sigilo. Não escolha alguém que fale demais. Por fim, diga ao seu amigo que ele tem permissão para ver como você está de vez em quando. Dê a ele ou ela o direito de perguntar: "Como você está lidando com seu problema?" Saber que alguém lhe perguntará sobre o seu problema é um incentivo adicional para não ceder à tentação. Esse pode ser o impulso extra de que você precisa para avançar no caminho do autocontrole vitorioso.

EVITE A TENTAÇÃO

O sexto passo para se tornar mais autocontrolado é o bom senso: evite as coisas que o tentam. Fique longe de situações que enfraqueçam seu autocontrole. Se você não quer ser picado, fique longe das abelhas.

Como diretor de jovens, eu costumava dizer às crianças: "Nesta fase da sua vida, o seu impulso sexual é tão poderoso que você deve estar preparado com antecedência para controlá-lo. Quando você sai para um encontro, você será guiado pelos seus planos ou pelas suas

glândulas! Portanto, planeje o que você fará e o que não fará no encontro. A hora de começar a pensar em exercer o autocontrole não é no banco de trás de um carro."

Planeje com antecedência para evitar situações que você sabe que causarão tentações em sua vida. Não guarde doces no armário se estiver tentando fazer dieta. Não adquira cartões de crédito se você gasta impulsivamente. Planeje sua vida para evitar coisas que enfraquecem seu autocontrole.

Efésios 4:27 diz: "Não dê uma chance ao Diabo" (GNT). Não dê a ele uma posição segura em sua vida. Certa vez conversei com um homem que havia parado de fumar e perguntei-lhe como ele conseguiu. Ele disse: "Molhei meus fósforos!" No tempo que levou para tentar acender um cigarro, ele recuperou o controle.

O que na sua vida você precisa evitar? Do que você precisa se livrar? Algumas revistas? Alguns livros ou vídeos em sua casa? Talvez você precise romper um relacionamento que sabe que é ruim para você. Primeira Coríntios 15:33 diz: "As más companhias corrompem o bom caráter". Você pode precisar ficar longe de algumas pessoas se toda vez que estiver perto delas você ceder à tentação. Evite pessoas e situações que o tentem a perder o autocontrole.

Um maravilhoso livro infantil intitulado Frog and Toad Together, de Arnold Lobel, ensina uma lição poderosa sobre a insuficiência da força de vontade. O seguinte é de uma seção chamada "Cookies":

> O sapo assou alguns biscoitos. "Esses biscoitos cheiram muito bem", disse Toad. Ele comeu um. "E eles têm um sabor ainda melhor", disse ele. Toad correu para a casa de Frog. "Sapo, Sapo", gritou Sapo, "prove esses biscoitos que eu fiz".
>
> Sapo comeu um dos biscoitos. "Estes são os melhores biscoitos que já comi!" disse Sapo. Sapo e Sapo comeram muitos biscoitos, um após o outro. "Sabe, Sapo", disse Frog com a boca cheia, "acho que deveríamos parar de comer. Em breve ficaremos doentes.
>
> "Você está certo", disse Toad. "Vamos comer um último biscoito e depois pararemos." Sapo e Sapo comeram um último biscoito. Restavam muitos biscoitos na tigela. "Sapo", disse Toad, "vamos comer um último biscoito e depois paramos". Sapo e Sapo comeram um último biscoito. "Precisamos parar de comer", gritou Toad enquanto comia outro.
>
> "Sim", disse Frog, pegando um biscoito, "precisamos de força de vontade".
>
> "O que é força de vontade?" perguntou Sapo.
>
> "Força de vontade é se esforçar para não fazer algo que você realmente deseja."
>
> "Você quer dizer tentar não comer todos esses biscoitos?" perguntou Sapo.
>
> "Certo", disse Sapo. Sapo colocou os biscoitos em uma caixa.
>
> "Pronto", ele disse. "Agora não comeremos mais biscoitos."
>
> "Mas podemos abrir a caixa", disse Toad.
>
> "Isso é verdade", disse Sapo. Sapo amarrou um barbante em volta da caixa. "Pronto", ele disse. "Agora não comeremos mais biscoitos."
>
> "Mas podemos cortar o barbante e abrir a caixa", disse Toad.
>
> "Isso é verdade", disse Sapo. Sapo pegou uma escada. Ele colocou a caixa em uma prateleira alta. "Pronto", disse Sapo. "Agora não comeremos mais biscoitos."
>
> "Mas podemos subir a escada e tirar a caixa da prateleira, cortar o barbante e abrir a caixa", disse Toad.
>
> "Isso é verdade", disse Sapo. Frog subiu a escada e tirou a caixa da prateleira. Ele

cortou o barbante e abriu a caixa. Frog levou a caixa para fora. Ele gritou em voz alta e grande: “EI, PÁSSAROS. AQUI ESTÃO OS BOLINHOS. Os pássaros vieram de todos os lugares. Eles pegaram todos os biscoitos com o bico e voaram para longe.

“Agora não temos mais biscoitos para comer”, disse Toad com tristeza. "Nem mesmo um."

“Sim”, disse Frog, “mas temos muita, muita força de vontade!”

“Você pode ficar com tudo, Sapo”, disse Toad. “Vou para casa fazer um bolo.”2

A força de vontade do Toad é tão forte quanto a de alguns de nós! O que quero dizer é o seguinte: o que você precisa na sua vida para “dar comida aos pássaros”? O que você precisa evitar? Você pode precisar mudar de emprego porque um relacionamento lá está errado e está prejudicando você. Essa é uma medida drástica, mas talvez você precise fazer algo tão drástico para evitar tudo o que o tenta neste momento específico. Você sabe que não é forte o suficiente para resistir.

Vamos revisar as etapas para desenvolver o autocontrole que discutimos até agora: admita seu problema, deixe o passado para trás, responda aos seus sentimentos, comece a acreditar que pode mudar, preste contas a alguém e evite as coisas que o tentam. você. Há mais um passo, e é o segredo do autocontrole duradouro.

DEPENDE DO PODER DE CRISTO

Se você deseja desenvolver autocontrole, aprenda a depender do poder de Cristo para ajudá-lo. Gálatas 5:16 diz: “Deixem o Espírito dirigir suas vidas, e vocês não satisfarão os desejos da natureza humana” (GNB). A sequência nesta frase é muito importante. Deixe o Espírito dirigir a sua vida – essa é a primeira parte – e você não satisfará os desejos da natureza humana. Observe, isso não significa que você não terá esses desejos. Pessoas cheias do Espírito ainda terão os desejos da carne. Só que você não irá satisfazê-los.

Geralmente obtemos a sequência ao contrário. O que costumamos dizer é: “Não sou bom o suficiente para ter o Espírito de Deus em minha vida. Não sou digno de que ele me direcione. Minha vida é uma bagunça. Uma vez que eu me recomponha, uma vez que tenha esse hábito sob controle, então irei a Deus e realmente viverei para ele. Então vou deixar o Espírito Santo controlar minha vida.”

Por outro lado, Deus diz: “Não, essa não é a sequência”. Ele não diz: “Recomponha-se e então eu o ajudarei”. Em vez disso, ele diz: “Deixe-me entrar na sua vida. Deixe meu Espírito Santo controlar você enquanto você ainda está lutando com esse problema. Eu vou ajudá-lo a mudar. A sequência faz toda a diferença.

O que você pensaria se eu dissesse: “Primeiro vou ficar bom e depois irei ao médico”. Você diria que eu estava louco. É uma ideia ridícula. “Vou me sentir melhor, depois vou tomar o remédio.” É um

absurdo, mas ouço pessoas dizerem coisas assim o tempo todo. “Sabe, Rick, vou abandonar esse mau hábito e depois começar a frequentar a igreja. Vou limpar minha vida e então entregá-la-ei a Cristo”. Ou: “Tenho um problema na minha vida e vou esperar até que esse problema seja resolvido e então serei batizado”. A verdade é que você precisa de Cristo em sua vida agora para ajudá-lo a superar o problema. Ele tem o poder de ajudá-lo a mudar.

Também ouvi muitas pessoas dizerem: “Não sou bom o suficiente para ser cristão, então nem vou tentar”. Multar! Não tente – apenas confie. Coloque sua confiança em Cristo e dependa dele para mudar o que você não conseguiu mudar. E encontre uma igreja onde você possa crescer. A igreja é um hospital para pecadores, não um hotel para santos. A igreja é para pessoas que estão sofrendo. A igreja é para pessoas que não têm tudo sob controle, mas são honestas o suficiente para dizer: “Não somos perfeitos, mas queremos crescer. E estamos todos juntos nisso.”

Talvez você diga: “Sei onde me falta autocontrole e sei que o que estou fazendo é errado, mas ainda gosto de fazer isso”. E daí? Você acha que isso surpreende a Deus? A Bíblia diz que há prazer no pecado por um tempo (Hb 11:25). O que isso significa? Significa que o pecado é divertido – pelo menos por um tempo. Nenhum de nós pecaria se o pecado imediatamente nos tornasse miseráveis.

Filipenses 2:13 diz: “Pois Deus está trabalhando dentro de você, ajudando você a querer obedecê-lo e depois ajudando você a fazer o que ele quer” (LB). Deus não apenas lhe dá o desejo de fazer o que é certo, mas também lhe dá o poder de fazer o que é certo. No entanto, você deve primeiro tê-lo em sua vida.

CONCLUSÃO

Em que áreas da sua vida você tem dificuldade em dizer não? É difícil para você dizer não à comida? Para gastos excessivos? Álcool? Drogas? Sexo ilícito? Cigarros? Você tem dificuldade em dizer não aos seus sentimentos? Talvez você esteja realmente lutando contra um vício. Talvez ninguém mais saiba disso – mas o Senhor sabe. E ele se preocupa com você. A melhor parte é que ele é capaz de fazer algo a respeito.

O segredo do autocontrole é o controle de Cristo. Se você ainda não fez isso, peça a ele para assumir o controle de sua vida agora mesmo. Então, ao enfrentar tentações que são fortes demais para você resistir, lembre-se de que ele está com você e entregue-as a ele. Lembre-se, Cristo fornece o poder para mudar sua vida.

1. Qual é a área da sua vida em que você precisa desenvolver autocontrole?
2. Que ação específica você tomará para se responsabilizar nesse assunto?

CAPÍTULO 12

UMA VIDA PRODUTIVA

Você já se perguntou por que algumas pessoas conseguem realizar tantas coisas em suas vidas? O que os torna tão produtivos? Na América estamos muito conscientes da produtividade em todos os níveis. Uma vez por mês, o governo divulga um relatório sobre o nosso produto nacional bruto. Diz-nos quão produtivos têm sido os nossos negócios e indústrias. É uma imagem importante da nossa saúde económica nacional.

Suponha que cada um de nós receba um "relatório de produtividade individual" todo mês. Como seria o seu? Mostraria resultados positivos ou negativos? Crescimento ou declínio? Pensar sobre o futuro. O que você quer fazer para que no final da sua vida você possa dizer: "Tive uma vida produtiva. Realizei o que me propus realizar"? Você já definiu o que você considera uma vida produtiva? Mais importante, você conhece a definição de Deus de uma vida produtiva e frutífera? O que significa ser um cristão frutífero?

A palavra fruta é usada sessenta e seis vezes no Novo Testamento. São mencionados três tipos diferentes de frutas: as que comemos – figos e uvas; fruta biológica — bebês; e fruto espiritual – caráter semelhante ao de Cristo. Nos capítulos anteriores vimos o fruto do Espírito: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e autocontrole. Deus quer ver esse tipo de fruto em nossas vidas. Essa é a sua definição de uma vida produtiva.

Em João 15:8, Jesus diz: "É para a glória de meu Pai que vocês deem muito fruto, mostrando-se como meus discípulos". A prova de que você é um discípulo é que você dá frutos. "Vocês não me escolheram", continua Jesus, "mas eu os escolhi e os designei para irem e darem fruto – fruto que perdure" (v. 16). Deus quer que demos frutos – muitos frutos. Ele quer que sejamos produtivos. Neste capítulo final, examinamos as quatro condições para a fecundidade descritas na Bíblia.

CULTIVAR RAÍZES

Se quisermos ser frutíferos, devemos cultivar algumas raízes. Deus diz que sem raízes não haverá frutos. Jeremias 17:7-8 diz: "Bem-aventurado o homem que confia no Senhor, cuja confiança está nele. Ele será como uma árvore plantada junto às águas, que lança suas raízes junto ao riacho. Não teme quando chega o calor; suas folhas são sempre verdes. Não se preocupa num ano de seca e nunca deixa de dar frutos." Se você não tiver boas raízes, simplesmente não dará frutos.

Esta passagem dá uma razão pela qual precisamos de raízes: para superar tempos difíceis – tempos de calor e seca. As raízes são a tábua de salvação de toda a planta ou árvore. Você já sentiu o calor na vida - momentos em que a pressão estava alta? É aí que você precisa de raízes.

Cresci perto das sequoias gigantes no norte da Califórnia. Surpreendentemente, as sequoias podem resistir a grandes incêndios florestais. Por causa de suas raízes enormes, eles podem até sobreviver com cortes de mais de um ou um metro e meio em seus troncos. Ou considere uma árvore mais comum como o carvalho. Se você colocasse as raízes de um grande carvalho de ponta a ponta, elas se estenderiam por centenas de quilômetros. É por isso que os carvalhos são tão estáveis.

Li há algum tempo sobre a bananeira. É quase indestrutível. Você pode cortá-lo em pedacinhos, mas ele crescerá novamente. Você pode queimá-lo, mas ele crescerá novamente. Só há uma maneira de se livrar de uma bananeira: arrancando-a pela raiz. As raízes são a chave do fruto.

Provérbios 12:3 diz que "o justo não pode ser desarraigado". Pessoas justas podem suportar o calor. Eles também podem suportar períodos de seca, uma longa estação sem chuva. Numa seca, os recursos são limitados. Tudo seca e muitas coisas morrem. Mas os justos perseveram.

Você aprendeu que às vezes na vida você tem que prescindir de coisas das quais normalmente depende? Você pode estar passando por uma seca agora. Talvez você esteja vivendo sem apoio emocional. Você não tem amigos, boa saúde, emprego ou estabilidade financeira. Ou você está tentando sobreviver com tempo, energia ou dinheiro limitados. Como você lida com os períodos de seca da vida? Você vai querer? Você seca e explode?

Se você visitar o deserto do Arizona, descobrirá que ele está repleto de diferentes tipos de vegetação. Os contrastes sempre me fascinaram. A erva daninha seca e quebradiça se espalha por toda parte. Por que? Porque não tem raízes. Por outro lado, o cacto saguaro dá frutos mesmo em climas de 130 graus. Por que? Porque o cacto saguaro tem

raízes que se estendem por quinze a dezoito metros em todas as direções. Você precisa ter raízes se quiser sobreviver a um período de seca.

Qualquer um pode sobreviver a um dia de seca, mas sobreviver a um período prolongado de estresse é outra questão. Por exemplo, se o fluxo de caixa do seu negócio for ruim durante um mês, você provavelmente dirá: "Bem, vamos compensar no próximo mês". Mas no final do segundo mês, se as coisas não melhorarem, você começará a ficar um pouco ansioso. No terceiro mês você começará a entrar em pânico e no quarto mês provavelmente lutará contra uma depressão grave – a menos que tenha algumas raízes.

Como você cultiva raízes? Um bom lugar para começar é memorizando o Salmo 1:2 – 3. O salmista fala sobre a vida estável, a vida que tem raízes. Ele diz que as raízes são desenvolvidas pela leitura e meditação na Palavra de Deus. Aprendemos a mesma coisa no Novo Testamento, em Colossenses 2:6-7. Passe algum tempo diariamente lendo, meditando, memorizando e obedecendo à Palavra de Deus. É assim que você desenvolve fortes raízes espirituais, raízes que penetram profundamente no solo da Palavra de Deus. Essas raízes permitirão que você resista ao calor da pressão e à privação da seca.

ELIMINAR ERvas Daninhas

A segunda coisa que você precisa fazer para ser produtivo é eliminar as ervas daninhas da sua vida. Jesus ilustra isso na parábola dos solos. Ele menciona quatro tipos de solo, cada um representando uma das maneiras pelas quais podemos responder à Palavra de Deus. Em Lucas 8:11, 14 lemos: "A semente é a palavra de Deus…. As sementes que caem no [joio] representam aqueles que ouvem; mas as preocupações, as riquezas e os prazeres desta vida aglomeram-se e sufocam-nos, e os seus frutos nunca amadurecem" (GNB). Se quiser dar frutos, é preciso cultivar boas raízes e depois eliminar as ervas daninhas.

Aqui está uma pergunta trivial para você: Quantos tipos de ervas daninhas crescem nos Estados Unidos? O governo relata 205 variedades de ervas daninhas na América. Estimo que 72% deles estão no meu quintal. Na verdade, pensei em abrir uma exposição e cobrar entrada: "Warren's Weed Farm".

Quais são as ervas daninhas em sua vida? Muitos tipos diferentes de ervas daninhas podem invadir sua vida e sufocar sua vitalidade espiritual. As ervas daninhas são as preocupações e interesses que minam seu tempo, energia e dinheiro e impedem que você produza frutos espirituais.

As pessoas me dizem: "Simplesmente não tenho tempo para servir ao Senhor. Estou muito ocupado. Não tenho tempo para me envolver."

Se isso for verdade em sua vida, então você está muito ocupado! Você precisa fazer alguma remoção de ervas daninhas. Muitas coisas na vida não estão necessariamente erradas; eles simplesmente não são necessários. Talvez você precise reduzir um pouco sua programação e eliminar as ervas daninhas.

Jesus menciona três variedades de ervas daninhas. As ervas daninhas da preocupação são uma preocupação com os cuidados e preocupações do dia a dia que fazem com que você tire os olhos de Jesus. As ervas daninhas da riqueza e a fixação em ganhar dinheiro para comprar mais coisas podem dominar tanto a sua vida que você não terá tempo para o Senhor. E as ervas daninhas do prazer – perseguir "a boa vida" – podem sufocar o seu crescimento espiritual. Não há problema em se divertir, mas você precisa proteger suas prioridades. Quando a praia se torna mais importante que a Bíblia, suas prioridades ficam desequilibradas.

Considere o seguinte: quanto esforço é necessário para cultivar ervas daninhas? O que você precisa fazer para cultivá-los? Nada! Eles crescem muito bem sozinhos. É por isso que são ervas daninhas. Você tem que cuidar de seus tomates, mas não precisa fazer nada para cultivar dentes-de-leão. Eles crescerão – e crescerão rapidamente – sem nenhuma ajuda sua ou de qualquer outra pessoa.

As ervas daninhas são um sinal de negligência. Quando você negligencia a leitura da Bíblia, a oração e a comunhão com outros cristãos, ervas daninhas crescerão e sufocarão a sua vida espiritual, impedindo-o de dar frutos. Portanto, se você quiser dar frutos, terá que aprofundar e cultivar suas raízes e eliminar as ervas daninhas de sua vida.

COOPERE COM DEUS

Se você pretende ser um cristão frutífero, deve cooperar com a poda de Deus em sua vida. Em João 15:1-2, Jesus diz: "Eu sou a videira verdadeira e meu Pai é o agricultor. Ele corta todo galho que não produz. E ele poda os galhos que dão frutos para colheitas ainda maiores" (LB). A poda envolve cortar os galhos mortos e cortar os galhos vivos, tanto para dar forma à árvore ou videira quanto para estimular o crescimento.

Tenho um vizinho que é especialista em cultivo de rosas. Seus jardins da frente e de trás são lindos, então o convidei para vir ao meu quintal e fazer sua mágica nas minhas rosas. Ele foi uma maravilha de assistir. Ele trouxe seus podadores para fazer a poda e foi implacável. Doeu-me só de vê-lo cortar minhas roseiras. Bate, bate, bate! Quando ele terminou, minhas roseiras eram apenas pequenos tocos. Os podadores profissionais dirão que a maioria das pessoas é muito

tímida quando se trata de podar. Eu costumava pensar que podar era entrar e cortar com cuidado os pedacinhos mortos. Não tão. O material vivo também precisa ir – galhos, folhas e flores. Evidentemente meu vizinho sabia o que estava fazendo, porque minhas rosas nunca floresceram tão lindamente.

Aqui está o que quero dizer: a maioria de nós pensa que quando Deus nos poda, ele elimina o pecaminoso e o superficial, a madeira morta de nossas vidas. Ele faz isso, mas também corta coisas que são vivas e bem-sucedidas: um negócio que vai bem, um relacionamento satisfatório, boa saúde. Parte disso pode ser eliminada para maior fecundidade. Não é apenas madeira morta que vai. Muitas vezes Deus também corta as coisas boas, para nos tornar mais saudáveis. Nem sempre é agradável, mas a poda é absolutamente essencial para o crescimento espiritual. Não é opcional. Lembre-se, Deus é glorificado quando damos "muito fruto" (João 15:8), e isso requer poda. Devemos lembrar que os podadores estão nas mãos do nosso amoroso Deus. Ele sabe o que está fazendo e quer o que é melhor para nós.

Se você é cristão, será podado. Conte com isso. Você pode estar fazendo uma poda agora e nem tudo é madeira morta. Deus corta ramos que consideramos produtivos para que mais frutos possam ser produzidos. Isso pode ser confuso. Acreditamos que estamos sendo frutíferos e ficamos intrigados, até mesmo frustrados, com a poda de Deus. Perguntamos: "Por que você está fazendo isso, Deus? Eu entreguei meu negócio a você, mas ele está falhando. Comprometi minha saúde com você, mas irei para o hospital na próxima semana. Tenho dizimado fielmente, mas estou indo à falência."

Assisti a um programa educativo na TV sobre plantas domésticas, no qual o especialista sugeria que os telespectadores conversassem com suas plantas para ajudá-las a crescer. Ele explicou que acalmar, acariciar e conversar com seu Creeping Charlie aumentará a autoestima da planta. Imagine-se dizendo: "Você é uma boa planta. Nossa, você está bem hoje! Você está maravilhoso. Agora imagine-se conversando com uma planta que você está podando: "Isso dói mais em mim do que em você". Uau! "Você vai me agradecer por isso mais tarde!" Uau! "É para o seu próprio bem!" Posso imaginar a planta respondendo: "Você não tem coração. Você não me ama. Trabalhei muito e muito para produzir aquelas rosas que você acabou de cortar.

Não é isso que dizemos a Deus quando ele nos poda? "Você não me ama? Você não se importa? Você não vê o que está acontecendo? E achamos que Deus está zangado conosco. Não, ele não está com raiva. Um dos maiores erros que os cristãos cometem é confundir poda com punição. A poda não é um castigo, por isso não compare os dois. Deus não está zangado com você. Ele apenas vê que você é alguém que pode dar mais frutos, alguém que tem potencial para grandeza,

alguém que ele deseja usar de forma significativa. Ele quer que você seja o mais frutífero possível, então ele o poda, até mesmo cortando algumas das coisas que ele tem abençoado em sua vida. Você perdeu seu emprego? Não se preocupe. Deus tem uma ideia melhor. Ele vê o que você não vê.

Como Deus nos poda? Ele usa problemas, pressões e pessoas. Oh, ele usa pessoas! As pessoas irão criticar e desafiar você. Eles vão questionar e duvidar de você. Eles desafiarão seus motivos. Deus os está usando para podar você. Como disse ao longo deste livro, Deus pode usar todas as situações da sua vida para ajudá-lo a crescer, bastando você ter a atitude certa. Ele pode usar tudo isso – os problemas que você traz para si mesmo, uma grande decepção, uma reversão financeira, uma doença repentina, um casamento desfeito, um filho rebelde, a morte de um ente querido. Ele usará e usa todos eles como parte do processo de poda para torná-lo ainda mais frutífero.

Por que Deus faz isso conosco? Veja Hebreus 12:11: "Nenhuma disciplina parece agradável no momento, mas dolorosa." Todos podemos concordar com isso. Não é agradável quando você está sendo disciplinado. O escritor de Hebreus continua: "Mais tarde, porém, produz uma colheita de justiça e paz para aqueles que foram treinados por ela" (ênfase adicionada). Deus faz isso para nosso próprio benefício e também para sua glória.

Assim como a disciplina, a poda é desagradável. Você já olhou para uma árvore ou planta podada? É feio. Há alguns anos, eu tinha doze eucaliptos de 18 metros de altura em meu jardim. Mandei um homem aparecer e superá-los. Ele os "superou" – ele não deixou galhos! Acabei com doze "totens" no meu jardim. Alguns dos meus vizinhos brincaram que um OVNI havia deixado cair palitos de dente gigantes. Acho que alguns deles pensaram que eu estava iniciando algum tipo de culto em Stonehenge. Aquelas árvores eram feias. Mas você sabe o que? Depois dessa poda, as árvores voltaram com maior plenitude do que nunca. Agora meu problema é varrer todas as folhas!

Podar nunca é divertido e não é bonito, mas é para seu benefício futuro. O objetivo da poda é positivo. Deus não está bravo com você. A Bíblia diz que "não há condenação para os que estão em Cristo Jesus" (Romanos 8:1). Deus não "castiga" seus verdadeiros filhos. Seu castigo foi resolvido na cruz. A poda de Deus é para o seu melhor, para maior fecundidade na sua vida.

Minha esposa passou por um período de poda severa há vários anos. Ela estava doente, teve uma gravidez difícil e ficou acamada por meses. Foi um momento muito difícil para nossa família. Deus cortou todas as atividades na vida de Kay. Quero dizer tudo – liderar o ministério de mulheres, ensinar estudos bíblicos, todas as coisas que

ela amava e ansiava fazer. Até em casa tudo foi cortado; ela não conseguia sair da cama para fazer nada. Conversamos muito sobre isso porque não fazia sentido na época. Nossa igreja estava crescendo rapidamente e eu precisava da ajuda de Kay. No entanto, foi um período de poda valioso. Kay aprendeu muito, porque quando você está deitado de costas, tudo que você pode fazer é olhar para cima. Sua fecundidade nos anos seguintes tem sido surpreendente. Deus abriu novos ministérios e oportunidades para ela que nunca imaginamos. Os resultados dessa poda em sua vida são emocionantes, mas não foi divertido passar por isso.

A poda de Deus pode deixar de produzir? Claro que pode, se não cooperarmos. Se resistirmos, nos rebelarmos, reclamarmos ou ficarmos ressentidos, nosso caráter não se desenvolverá da maneira que Deus deseja. Vimos agora nove qualidades de caráter específicas que Deus deseja desenvolver em sua vida: amor, alegria, paz, paciência, bondade, bondade, fidelidade, gentileza e autocontrole. Ele produz essas qualidades permitindo que você encontre situações e pessoas cheias exatamente das qualidades opostas. Ele ensina você a amar colocando você perto de pessoas desagradáveis. Ele lhe ensina alegria em meio à tristeza. Ele lhe ensina paz permitindo irritações ao seu redor. Ele lhe ensina paciência permitindo que as coisas o frustrem. Deus usa todas essas coisas para torná-lo mais frutífero, mas você deve cooperar com ele. A maneira como você expressa essa cooperação é louvando a Deus em todas as circunstâncias (1 Tessalonicenses 5:18).

ESPERE PELA COLHEITA

Se quero que minha vida seja frutífera, devo cultivar boas raízes, eliminar as ervas daninhas e cooperar com a poda de Deus, agradecendo-lhe e louvando-o. Devo também esperar pela colheita. O crescimento leva tempo; não é instantâneo. Deus leva dois dias para fazer cogumelos, mas leva sessenta anos para fazer um carvalho. Você quer ser um cogumelo ou um carvalho? O crescimento leva tempo.

Ao examinar seu crescimento espiritual, você pode se perguntar: Por que estou demorando tanto para melhorar? Sou cristão há dois anos e não vejo muita mudança. Ainda estou lutando com minhas muitas fraquezas. Por que? Porque o crescimento espiritual, assim como o crescimento natural, leva tempo. A melhor fruta amadurece lentamente.

Observe o que Jesus diz em João 12:24. Ele estava falando sobre sua morte, mas o princípio que ele afirma se aplica a nós também. Ele disse: “Em verdade, em verdade vos digo que, se um grão de trigo não cair na terra e morrer, ele permanecerá só; mas se morrer, dá muito fruto” (RSV). Quando Jesus diz: “Verdadeiramente, verdadeiramente”,

ele quer dizer: “Agora veja isto! Sintonize! Ouça e ouça bem. Isso é muito importante.”

O ponto que Jesus enfatiza aqui é que a morte precede a vida. Assim como um grão de trigo deve morrer para produzir frutos, também devemos morrer para nós mesmos para produzir crescimento espiritual. E morrer para o nosso próprio egoísmo leva tempo. A nossa tendência é desenterrar a semente periodicamente para verificar o seu progresso, em vez de confiar que Deus fará a sua obra nas nossas vidas. Cristo produzirá frutos em nossas vidas se permanecermos nele. Na passagem sobre a videira e os ramos em João 15, a palavra-chave é permanecer. Lembre-se dessa palavra. Permanecer em Cristo significa manter contato com ele, depender dele, viver para ele e confiar nele para fazer seu trabalho em nossas vidas no tempo perfeito. Nunca desista. É sempre muito cedo para desistir! Espere pela colheita prometida por Deus e, enquanto isso, desfrute da presença dele em sua vida. Deus está satisfeito com você em todas as fases do seu crescimento espiritual. Ele não está esperando até que você seja perfeito para começar a amá-lo. Ele nunca vai te amar mais do que já ama.

Ao relembrar os capítulos deste livro, você está vendo frutos espirituais em sua vida? Talvez você tenha memorizado os nove frutos listados em Gálatas 5:22-23. Se não, eu o encorajo a fazê-lo. Pense em como essas qualidades podem ser vistas na vida de Jesus e conte com ele para produzi-las em você pela operação do seu Espírito Santo. Se você não está vendo tantas frutas quanto gostaria, não se desespere. Lembre-se de que o crescimento leva tempo. Recomendo que você se comprometa a focar em um fruto específico do Espírito a cada mês durante os próximos nove meses. Use esse mês para estudá-lo em detalhes. O capítulo 3 do livro Métodos de estudo bíblico de Rick Warren explica passo a passo como você pode fazer um estudo bíblico pessoal sobre uma qualidade de caráter.[1]

CONCLUSÃO

As quatro atividades descritas neste capítulo são os passos práticos que você precisa tomar se quiser levar a sério uma vida cristã frutífera e produtiva. Comece a cultivar raízes profundas dedicando tempo à Palavra de Deus todos os dias. Em seguida, elimine as ervas daninhas da sua vida que consomem o seu tempo e energia e o distraem de fazer a vontade de Deus. A seguir, coopere com Deus no processo de poda, agradecendo-lhe e louvando-o pelo que ele está fazendo em sua vida. Ele está trabalhando para torná-lo mais frutífero do que você jamais imaginou ser possível. Finalmente, espere com expectativa pela colheita do fruto espiritual em sua vida. Se você seguiu os três

primeiros passos, a colheita é inevitável!

Em 1968, um cientista descobriu um colar de sementes com seiscentos anos de idade em um túmulo indiano. Ele plantou uma das sementes e ela brotou e cresceu. Embora a semente estivesse dormente há seiscentos anos, ela ainda tinha potencial para a vida. Talvez você seja cristão há anos e tenha estado espiritualmente adormecido durante a maior parte desse tempo, mas agora gostaria de ser produtivo. Você deseja ser frutífero. Sua leitura deste livro é uma prova disso. Tenho boas notícias para você: não é tarde demais! Você pode começar agora mesmo. Incline a cabeça em oração e diga a Deus que deseja cooperar com o plano de crescimento dele para você. Ele fornecerá o poder para mudar sua vida.

Putting Thoughts into Action

1. Quais são algumas ervas daninhas específicas que precisam ser arrancadas da sua vida?
2. Dê um exemplo da poda de Deus em sua vida.

TRADUÇÕES DA BÍBLIA

As seguintes versões da Bíblia são citadas neste livro:

As citações bíblicas marcadas como GNT são da Tradução das Boas Novas — Segunda Edição. © 1992 pela Sociedade Bíblica Americana. Usado com permissão.

As citações das escrituras marcadas como KJV são da versão King James da Bíblia.

As citações bíblicas marcadas com LB são da Bíblia Viva, copyright © 1971. Usadas com permissão de Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 60189. Todos os direitos reservados.

As citações bíblicas marcadas como Moffatt são de James Moffatt, A New Translation of the Bible, Containing the Old and New Testaments. Nova York: Doran, 1926. Edição revisada, Nova York e Londres: Harper and Brothers, 1935. Reimpresso, Grand Rapids: Kregel, 1995.

As citações bíblicas marcadas como NKJV foram retiradas da Nova Versão King James. Copyright © 1982 por Thomas Nelson, Inc. Usado com permissão. Todos os direitos reservados.

As citações bíblicas marcadas como NRSV foram retiradas da Nova Versão Padrão Revisada da Bíblia, copyright 1989, Divisão de Educação Cristã do Conselho Nacional das Igrejas de Cristo nos Estados Unidos da América. Usado com permissão. Todos os direitos reservados.

As citações bíblicas marcadas como Phillips são de The New Testament in Modern English, edição revisada — J. B. Phillips, tradutor. Copyright © J. B. Phillips 1958, 1960. Usado com permissão da Macmillan Publishing Co., Inc.

As citações bíblicas marcadas como RSV são da Versão Padrão Revisada da Bíblia, copyright 1946, 1952, 1971 pela Divisão de Educação Cristã do Conselho Nacional de Igrejas de Cristo nos EUA. Usado com permissão.

NOTAS

Capítulo 2. A parte de Deus e a minha parte na minha mudança

1. Viktor Frankl, Man's Search for Meaning (Nova York: Washington Square Press, 1997), 12.

Capítulo 5. Vida Pacífica em um Mundo Agitado

1. Corrie ten Boom, The Hiding Place (Nova York: Guideposts, 1971), 177.

Capítulo 6. Desenvolvendo Sua Paciência

1. *Anuário da Enciclopédia Britânica de 1982.*
2. Meyer Friedman e Ray H. Rosenman, Comportamento Tipo A e Seu Coração (Nova York: Fawcett, 1974).

Capítulo 7. Exibindo um pouco de bondade

1. James Dobson, Love Must Be Tough (reimpressão, Sisters, Oreg.: Multnomah, 2004).

Capítulo 11. Desenvolvendo Autocontrole

1. Anúncio no Orange County Register, 18 de abril de 1985.
2. Arnold Lobel, Frog and Toad Together (Nova York: Harper & Row, 1979). Usado com permissão.

Capítulo 12. Uma vida produtiva

1. Rick Warren, Métodos de Estudo Bíblico de Rick Warren (Grand Rapids: Zondervan, 2006), cap. 3: "O Método de Qualidade de Caráter de Estudo Bíblico".

Sobre o autor

RICK WARREN é frequentemente chamado de “o líder espiritual mais influente da América”. Ele escreveu o livro de capa dura mais vendido de todos os tempos, The Purpose Driven® Life, e fundou a Igreja Saddleback em Orange County, Califórnia, que é hoje uma das maiores e mais conhecidas igrejas do mundo. Ele também fundou o Movimento com Propósitos, uma rede de dezenas de milhares de igrejas de todas as denominações em 160 países. Ele é o autor de Métodos de estudo bíblico de Rick Warren e O poder de Deus para mudar sua vida. Ele treinou mais de 350.000 pastores em todo o mundo.

Sobre a editora

Fundada em 1931, a Zondervan, com sede em Grand Rapids, Michigan, uma divisão da HarperCollins Publishers, é a principal empresa internacional de comunicação cristã, produzindo Bíblias, livros, produtos de novas mídias e produtos infantis premiados, best-sellers. A maior editora bíblica do mundo, Zondervan (www.zondervan.com) detém direitos exclusivos de publicação da Nova Versão Internacional da Bíblia e distribuiu mais de 215 milhões de cópias em todo o mundo. É também uma das principais editoras cristãs do mundo, vendendo seus livros premiados através de varejistas cristãos, livrarias de mercado geral, grandes comerciantes, varejistas especializados e pela Internet. Zondervan recebeu um total de 73 prêmios ECPA Medallion of Excellence (anteriormente Gold Medallion) por seus livros, mais do que qualquer outra editora.

Nós queremos ouvir de você. Por favor, envie seus comentários sobre este e-book para zreview@zondervan.com. Obrigado.